



# CARNET DE ROUTE CAMBODGE



# L'ESSENTIEL DU CAMBODGE

**Capitale** : Phnom Penh

**Langue officielle** : le Khmer

**Décalage horaire** :

+6h en hiver / +5h en été

**Indicatif téléphonique** : +855

**Monnaie** : Le riel (KHR)

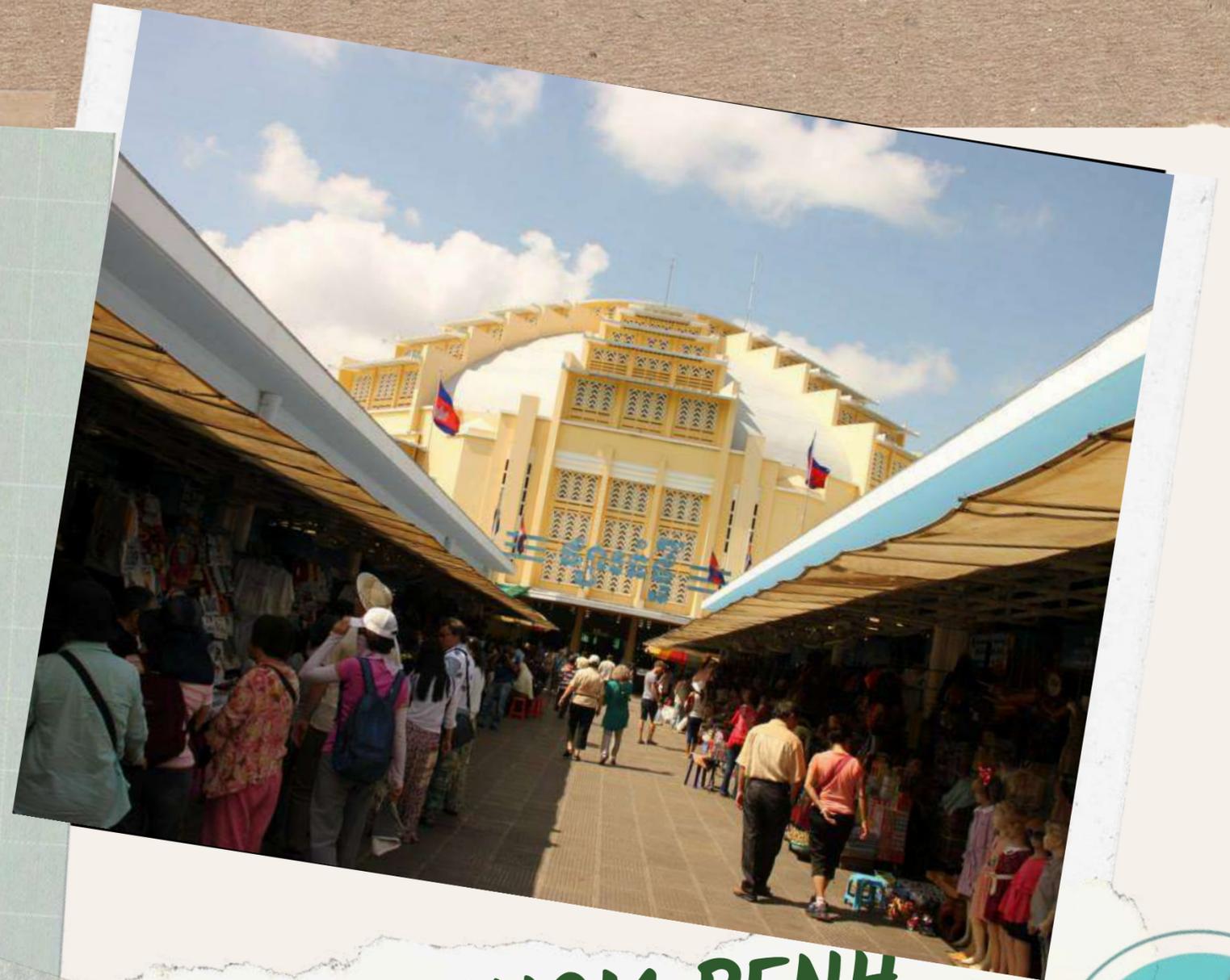
Le riel est principalement utilisé pour les petits achats et le dollar us reste la monnaie reine.

**Le cours du jour ?**

**Santé** : Une aide pour préparer **votre trousse à pharmacie ?**

**Electricité** : Le courant est en général de 230 V, 50 Hz.

Les prises comportent généralement deux fiches rondes (type C) ou deux fiches plates (type A) ou plus rarement 3 fiches plates (type G)



## PHNOM PENH



# FORMALITES



## ADMINISTRATIVES...

Le passeport doit être valable 6 mois après votre date de retour et avoir des pages vierges avant votre demande de visa.

Le visa est obligatoire pour entrer au Cambodge. On l'obtient avant de partir à l'ambassade du pays. On l'obtient aussi sous forme de e-visa sur Internet (Le e-visa n'est pas accepté à tous les points frontières). On peut aussi obtenir le visa à l'arrivée au Cambodge, aux aéroports internationaux et certains points frontières terrestres. Dans tous les cas, il faut fournir une photo d'identité et payer 30USD.

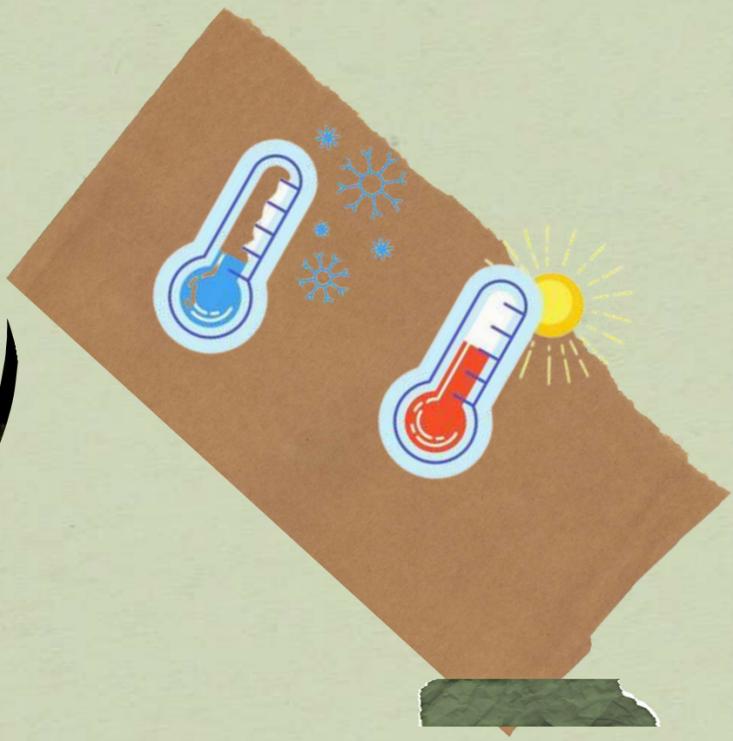
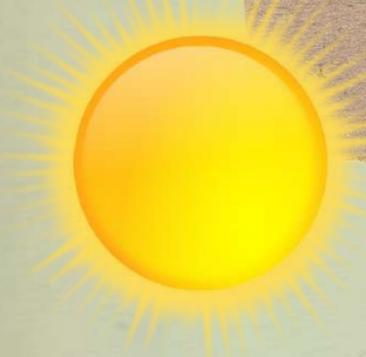
Vous souhaitez en savoir plus sur vos formalités pour le Cambodge ?



SANITAIRES...  
Pour connaître les formalités sanitaires du jour au Cambodge



# NOS CONSEILS METEO



La saison sèche dure de novembre à mars avec des températures agréables entre 25 et 30°. Il y a du soleil tous les jours et peu ou pas de pluie. À cette période, il faut savoir que le bas niveau des cours d'eau et du lac Tonlé Sap rend certains trajets en bateau impraticables.

La saison de la mousson au Cambodge s'étend d'avril à octobre. Il fait plus de 30°. L'atmosphère est humide et étouffante. Il pleut presque tous les jours, mais pas forcément longtemps. Généralement, un gros orage éclate en fin de journée provoquant parfois de courtes inondations. Les premiers mois de la saison des pluies sont les plus chauds de l'année.



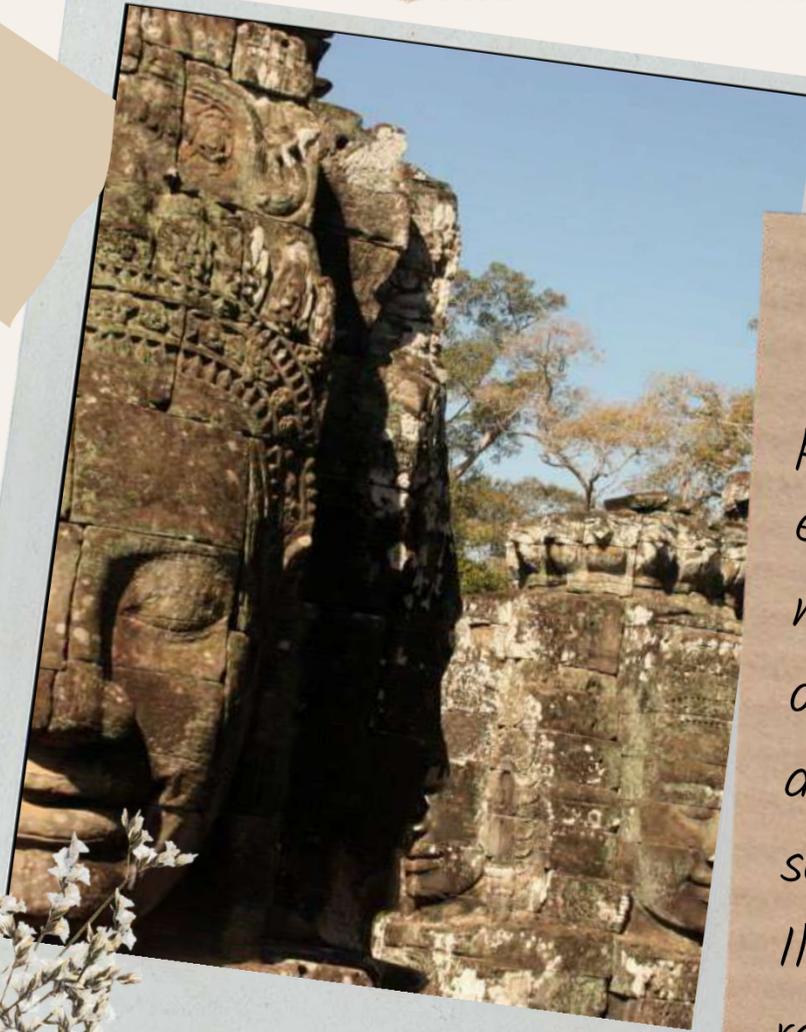
Alors quand partir au Cambodge ? Toute l'année, les deux saisons ayant chacune leur charme, mais la période la plus agréable et la plus convoitée par les touristes correspond à la saison sèche. Janvier est le mois où il ne pleut quasiment pas. La saison sèche correspond à la haute saison touristique à Angkor et au Cambodge. Les prix sont plus élevés et les temples très fréquentés.



# NOS CONSEILS SANTE ET SECURITE

Aucun vaccin n'est exigé pour visiter le Cambodge, mais il est prudent de se prémunir contre la polio, la fièvre typhoïde, la diphtérie, le tétanos, et les hépatites A et B. Un traitement antipaludéen est recommandé en période de mousson et dans les zones rurales. Pensez à emporter un produit anti moustiques, et une trousse à pharmacie avec les basiques ainsi que vos médicaments de traitement en cours avec leur ordonnance.

Évitez de consommer des fruits ou des légumes crus. Mangez la viande bien cuite. Ne buvez pas l'eau du robinet ; évitez les sorbets, glaces et glaçons servis sur les marchés et dans la rue. On trouve de l'eau en bouteille et des sodas sur tous les lieux touristiques. Lavez vos mains avant chaque repas (le liquide antibactérien est pratique). En cas de morsure de chien, rendez-vous le plus rapidement possible au centre antirabique de Phnom Penh.



Le Cambodge est désormais un pays plutôt sûr. Les violences contre les étrangers sont extrêmement rares et ne devraient pas vous préoccuper outre mesure. Néanmoins, ces dernières années, les vols à l'arrachée se sont multipliés à Phnom Penh. Il faut également être vigilant en randonnée, se faire accompagner d'un guide et ne pas sortir des sentiers. Il peut rester des engins explosifs non désamorçés dans certaines zones.

# GERER VOTRE ARGENT

## Le change

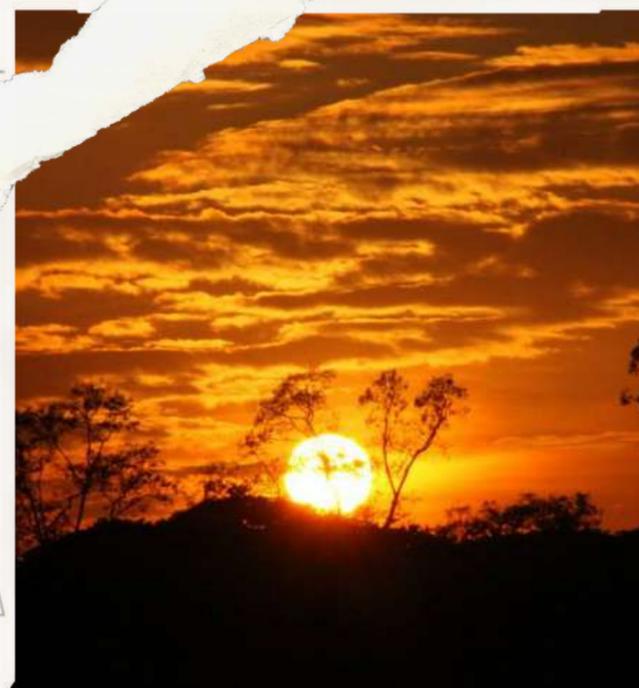
Slow Trotteurs vous propose un service innovant : 100 € en monnaie locale à votre arrivée dans une enveloppe remise par votre guide sur place.

Le change peut se faire dans les banques (taux intéressant principalement pour les dollars) mais également auprès des changeurs souvent installés près des marchés.

## Retraits et paiements

Le riel est principalement utilisé pour les petits achats. Les autres transactions se font en dollar, devise reine au Cambodge, et on vous rend la monnaie en riels. Le baht thaïlandais est également très utilisé dans certaines zones. Les euros sont également largement acceptés. Vous trouverez des distributeurs dans la plupart des grandes villes mais prévoyez de l'argent liquide lorsque vous irez dans des régions plus reculées. Les distributeurs délivrent des dollars US.

Les paiements par CB (hôtels et restaurants) sont soumis à frais supplémentaires.



## Temples d'Angkor

Temple emblématique, Angkor Vat est particulièrement somptueux au lever du soleil. Ses bas-reliefs comprennent quelque 2000 sculptures d'apsaras, les nymphes du paradis d'Indra aux danses et aux chants envoûtants, avec leurs parures et leurs coiffures d'une extraordinaire variété.

Angkor Thom : La jungle se fraye un chemin à travers les pierres. D'immenses racines de fromager semblent couler sur l'édifice pour l'étreindre comme des énormes tentacules.

Kratie : en bordure du Mékong. On peut avoir la chance d'y observer les dauphins de l'Irrawaddy, du nom de ce fleuve de Birmanie, qui sont en voie de disparition.

Le Tonlé Sap : le plus grand lac d'eau douce de tout le Sud-est asiatique. C'est le cœur du système hydraulique du Mékong. Le lac est relié au fleuve Tonlé sap qui inverse son courant deux fois par an sous la pression du Mékong qui se déverse dans son lit. Autour du lac, des villages flottants se déplacent au rythme des moussons ou les habitants vivent dans des maisons sur pilotis



Battambang : Bordant les rives de la Sangker, Battambang est une ville coloniale bien préservée. Des rues jalonnées d'anciennes maisons de négoce françaises abritent toutes sortes d'activités, dont des cafés soucieux de commerce équitable ou des loueurs de vélo. Autour s'étend une campagne typiquement cambodgienne, un bel ensemble de temples et la réserve ornithologique de Prek Toal.

Preah Vihear : Un ancien temple hindou construit sous l'Empire Khmer. Perché sur les monts Dangrek, il offre une vue grandiose sur la plaine cambodgienne. Erigé sous l'Empire khmer au 11ème siècle, il aura fallu près de 200 ans pour le construire ! Dédié au dieu hindou Shiva, c'est aujourd'hui un temple bouddhiste.

# LES PERLES DU CAMBODGE

# LA GASTRONOMIE

## Amok

C'est la spécialité du Cambodge, presque un plat national. C'est un délicieux plat de poisson (ou plus rarement de poulet) avec du lait de coco, de la citronnelle et des épices cuit et servi dans une feuille de bananier.

## Samla chapek

Soupe de porc au gingembre, un plat typique du Cambodge à goûter absolument.

## Pheasach ko

Salade de boeuf cru mariné au jus de citron vert, ou à la citronnelle

## Bai sach chrouk

le riz au porc grillé est l'un des plats les plus délicieux du Cambodge. On le trouve à chaque coin de rue, en particulier le matin. En effet, le bai sach chrouk peut être considéré comme le petit-déjeuner typique de ce pays.

## Lok Lak

Un grand classique de la cuisine khmère, le lok lak est un plat à base de viande de bœuf sauté. Bien qu'il existe pléthore de manières de le préparer, la viande est généralement marinée dans une sauce spéciale avant d'être cuite au wok. Ce plat est ensuite servi avec du riz.

## Kdam chaa

Le Kdam chaa est un délicieux crabe sauté au poivre vert. C'est une spécialité des villes côtières telles que la fameuse station balnéaire Sihanoukville ou Kep. Un peu sucré et un peu piquant, le Kdam chaa est un plat à ne pas manquer lors d'un séjour au Cambodge



# LA GASTRONOMIE



## Cha houg teuk

L'un des desserts les plus rafraîchissants est le cha houg teuk : un dessert à la gelée sucrée à base d'agar-agar, une gélatine dérivée des algues. Combiné avec du sagou, des haricots mungo blanchis et de la crème de noix de coco, le cha houg teuk est généralement servi dans un bol avec une boule de glace pilée.

## Teukolok

C'est une boisson à base de fruits au choix (mangue, banane, pomme, ananas, papaye, orange) avec de la glace pilée, de l'oeuf, du lait et du sucre. Rafraichissant et nourrissant.

## Bière

Les bières légères Angkor, Cambodia et Tiger sont très répandues. Les Cambodgiens n'hésitent pas à boire leur bière avec beaucoup de glaçons pour la rendre bien fraîche et encore plus légère. L'alcool de riz (Srah sohl) et le vin de palme (le choum) sont très consommés.



# CELEBRATIONS ET FESTIVALS

**Janvier : Fête du Têt.** On célèbre le nouvel an chinois et vietnamien. Beaucoup de magasins ferment pendant cette grande fête familiale.

**Février : Fête de la pleine Lune.** Le jour de Meak Bochea à la pleine Lune du troisième mois du calendrier bouddhique. On vénère Bouddha et ses enseignements.

**Avril : Nouvel An khmer.** Pendant 3 jours, les Cambodgiens nettoient leurs maisons, font la fête et s'aspergent d'eau pour fêter la fin de la saison sèche. Beaucoup retournent voir leur famille dans les villages.

**9 Mai : Journée du génocide :** on rend hommage aux victimes des Khmers rouges. Une cérémonie a lieu au mémorial de Choeung Ek, aux environs de Phnom Penh.

**Mai : Cérémonie du sillon sacré.** On célèbre les premières pluies et les premières semences de riz. Devant le musée national de Phnom Penh, le roi et la reine font une démonstration de labour traditionnel. Un devin interprète ce que le bœuf royal a mangé afin d'augurer le succès des récoltes à venir.

**Septembre : Fête des ancêtres.** On célèbre les esprits des morts pendant trois jours. Chaque famille va faire des offrandes dans les temples.

**Novembre : Fête de l'eau et de la Lune.** Pendant 3 jours, Bonn Om Touk célèbre dans tout le pays la fin de la mousson et l'inversion saisonnière des eaux du Tonlé Sap. Des courses de bateaux ont lieu à Phnom Penh. La capitale est pleine de monde pour cette fête grandiose où retentissent les feux d'artifice.



# US ET COUTUMES

Portez des vêtements appropriés : les touristes torse nu dans les lieux publics sont mal vus par les locaux. Lorsque vous visitez des temples, vous devez vous habiller soigneusement avec des vêtements couvrant vos épaules et vos genoux (pour les hommes et les femmes), ou vous ne serez peut-être pas autorisé à entrer dans le temple. Les bonnes manières sont importantes.

En public, vous devrez peut-être appeler une personne par son nom précédé de « monsieur » ou « madame ».

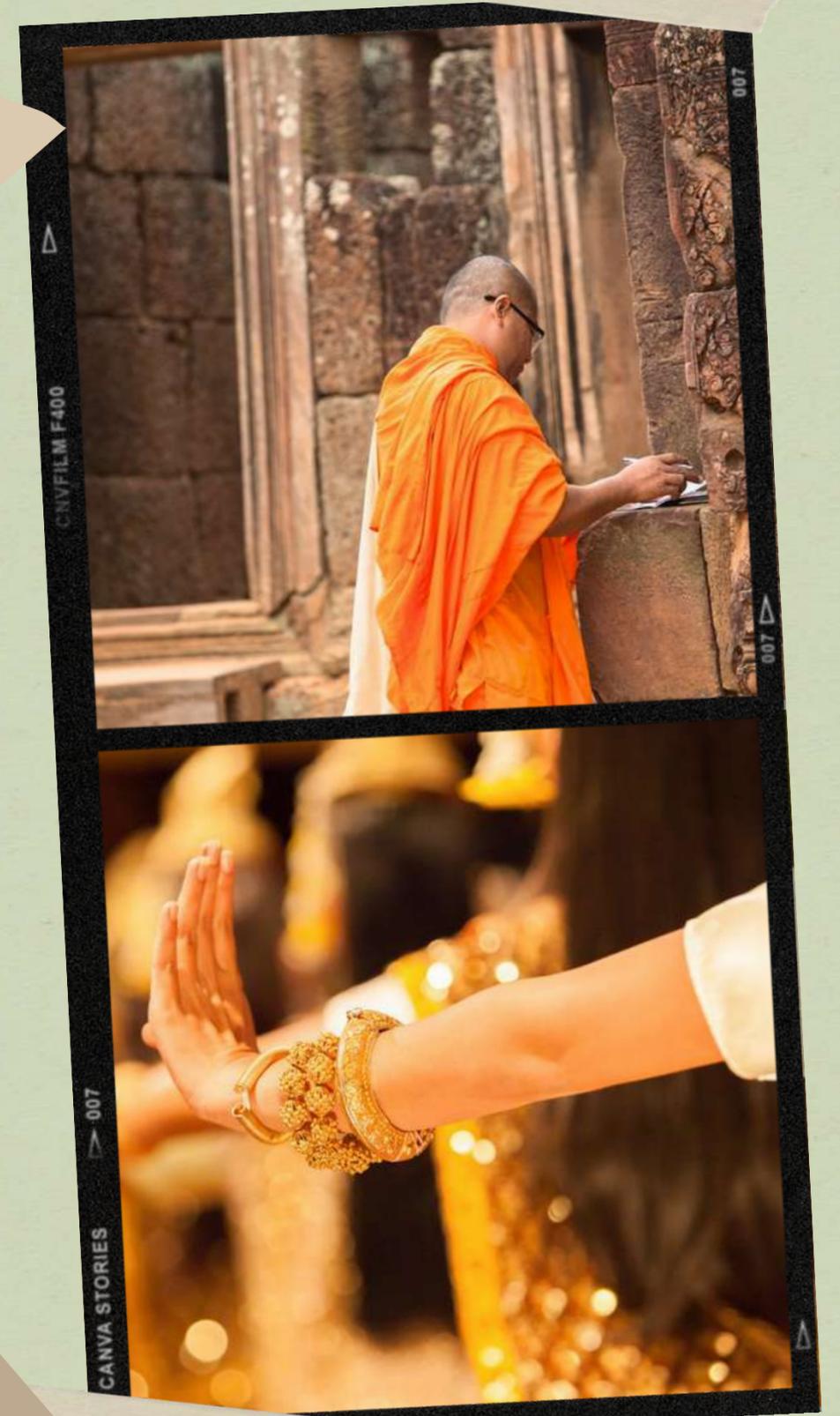
Il est inacceptable de critiquer la famille royale et le roi. Plus qu'un homme politique, il est le symbole de l'unité et des traditions khmères.

Ne touchez jamais la tête d'une personne, ce geste est considéré comme une offense. Cependant, les Cambodgiens peuvent marcher ensemble en se tenant les petits doigts.

Ne pointez le doigt pas vers les gens. C'est considéré comme impoli et inapproprié.

Dans les temples, vous devez contourner le Bouddha dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Vous ne devez pas vous asseoir dos au Bouddha et pointer vos pieds dans sa direction. Une femme ne peut jamais toucher un moine.

Demandez toujours la permission avant de prendre une photo de quelqu'un.



Quelques conseils précieux pour préparer votre valise :  
Ici c'est l'été toute l'année, partez en voyage au Cambodge quand vous voulez !

Emportez des vêtements légers en coton, un chapeau de soleil et des sandales. Prenez des chemises à manches longues et des pantalons légers afin d'éviter les piqûres de moustiques en fin de journée.

Des chaussures montantes ou des baskets confortables sont recommandées pour visiter les temples à Angkor. Vous serez plus à l'aise pour grimper et monter les marches.  
En période de mousson, emportez un parapluie pliable, un imperméable léger et une veste pour d'éventuelles nuits un peu fraîches.

Prenez peu de vêtements car vous pourrez toujours en acheter sur place, le Cambodge est un grand producteur de textile.

### Qq bricoles utiles

- Une gourde (offerte par Slow Trotteurs)
- Une torche et un rouleau de papier toilette, qui peuvent toujours servir !
- Une petite trousse de secours avec quelques antihistaminiques, anti-diarrhéique, anti-douleurs et pansements.
- une petite pochette étanche pour y stocker appareil photo et autres appareils électroniques : utile en cas de pluie inopinée !

Pensez que les hôtels disposent quasiment systématiquement d'un service de blanchisserie pour un coût peu élevé. Vous pourrez leur laisser sans craintes vos vêtements que vous retrouverez soigneusement pliés le lendemain.

# VOTRE VALISE



# SOUVENIRS...

Travel Memories

**Le foulard krama** : C'est le souvenir numéro un à ramener de votre voyage au Cambodge. Ce foulard en coton à carreaux est typiquement khmer. Tout le monde en porte. Il en existe de toutes les couleurs et de différentes qualités.

**La vannerie** : Les cambodgiens fabriquaient manuellement avec des bambous, des rotins, des feuilles de palmiers et des lianes toutes sortes d'ustensiles nécessaires à la vie quotidienne. Les nattes de jonc fabriquées dans les provinces de Kompong Chnang notamment, sont connues pour leur qualité et la richesse de leurs coloris. Moins encombrant : des balles en rotin tressé et les petits paniers ronds, servant à la cuisson du riz gluant.

**Statues d'Apsara** : À Siem Reap, les Artisans d'Angkor proposent des statues en pierre de bonne qualité. On peut visiter leur chantier-école où de jeunes défavorisés ou sans emplois sont formés aux métiers de l'artisanat.

**Poivre** : Le célèbre poivre de Kampot est absolument délicieux. Achetez du poivre qui comporte le label Poivre de Kampot.





Slow  
TROTTEURS



សារហ៊ុយ

Xo