

# PRÉPARER VOTRE ARRIVÉE AU CAMBODGE

Félicitations, vous avez choisi le Cambodge pour faire votre stage à l'étranger!

Afin de vous aider à avoir une idée plus précise du pays et de votre stage, Cod.eau Khmer vous propose cette

Foire à Questions (FAQ)!



Cod.eau Khmer est une association qui a pour objectif de lutter contre l'exclusion rurale qui force souvent les personnes vivant dans les villages à s'exiler à Phnom Penh, Siem Reap ou Battambang, les principales villes du Cambodge.

Pour ce faire, Cod.eau Khmer effectue diverses actions dans différentes parties du Cambodge (principalement à l'Est et au Nord). Ces actions sont principalement dirigées avec la volonté de donner des meilleures conditions de vie dans les campagnes. Pour cela nous agissons en faveur de l'accès à l'énergie, à l'eau, à l'éducation, mais aussi à l'emploi grâce au regroupement en coopérative.

Cod.eau Khmer existe depuis plus de vingt ans aujourd'hui ! C'est une ONG avec une organisation à deux parties : une en France, où vous avez eu des contacts avec **Pitou Ang**, le président de l'ONG, et **Patrice Blanchet**, le Vice-Président, et une autre partie au Cambodge, où les contacts principaux pour l'année 2020 sont **Noémie Burnichon** et **Savuy Bo.** 

#### Notre organisation vous aidera en amont et pendant de votre stage :

En amont, en trouvant les universités qui correspondent à votre domaine d'étude, en organisant la logistique de votre arrivée et départ (transports, gîte, ...).

Lors de votre stage, en vous conseillant et vous apportant un support logistique lorsque vous en avez besoin.



# 2

## Quelles-sont les formalités d'entrée ?

#### - Visa obligatoire pour entrer sur le sol cambodgien

Le visa d'entrée sur le sol cambodgien est à **votre charge**, nous vous conseillons vivement de ne pas dépasser la date que vous avez indiqué sur celui-ci (sous peine de devoir payer \$10/jour dépassé).

Afin d'effectuer un stage vous devez vous procurer un visa business (visa E) d'un mois à l'ambassade du Cambodge à Paris ou dans un des consulats. Faites attention, la date de validité du visa est de trois mois mais cela signifie que sur trois mois, vous n'avez le droit de rester qu'un mois, à compter du tampon d'entrée, sur le territoire. Nous vous aiderons dans ces démarches qui peuvent être longues, il est donc impératif de ne pas s'y prendre au dernier moment.



### Que faut-il savoir sur le Cambodge?

#### - Un pays avec une histoire récente!

L'Empire khmer était l'empire le plus puissant d'Asie du Sud-Est au XIIe siècle. À ce stade, cet empire contrôlait la majeure partie du golfe d'Indochine et a plus de puissance économique que d'autres pays d'Asie du Sud-Est. Cependant, à cause des guerres avec ses voisins et des dysfonctionnements internes (notamment avec la difficulté d'être un Royaume uni et de contrôler les frontières en raison de la taille de l'empire), l'Empire khmer s'est effondré au XVème siècle.

Après cela, le Cambodge est en perpétuelle guerre avec ses voisins. Pour y mettre fin, le roi Norodom a signé un protectorat de la France au Cambodge en 1863, qui a duré quatre-vingt-dix ans (Forest, 1993). Cette signature devait initialement aider le Cambodge à garder ses frontières, mais à la fin, le protectorat français ressemblait davantage à une colonisation. Après la Seconde Guerre mondiale, le roi Norodom Sihanouk a négocié l'indépendance, en 1953 la monarchie constitutionnelle a été établie.

En 1975 a commencé le régime de Pol Pot, le mouvement révolutionnaire et autoritaire avait l'idéologie suivante: les travailleurs et les paysans étaient les seuls membres précieux de la société. Pour viser cette société, les Khmers rouges ont instauré le communisme et expulsé toutes les personnes des villes et villages pour travailler dans des fermes. C'était le règne de la terreur pendant les quatre années que dure le régime (1975-1979). Il tue tous les opposants ou considérés comme des opposants: environ 20% de la population (environ deux millions de personnes), la plupart étaient des bourgeois ou des capitalistes.

Le pays a connu de nombreux changements tels que la baisse du taux de fécondité, les conditions de vie indécentes, le déplacement géographique de la population en milieu rural, l'effondrement du taux d'éducation, etc. Aujourd'hui, les données sociales, économiques et démographiques du Cambodge sont tirées de cette histoire récente. À la fin de la guerre civile entre 1980 et 1990, le Cambodge connaît un «baby-boom», comme c'est souvent le cas à la fin des guerres. Alors qu'il était en tendance dans les autres pays d'Asie du Sud-Est, le taux de natalité était / est en baisse.

#### - Les us et coutumes, un pan important pour s'intégrer!

<u>Religion</u>

Le Bouddhisme est la religion d'Etat, c'est-à-dire "officielle" ou de "naissance" des khmers. Mais il existe deux autres religions pratiquées dans le pays : l'Hindouisme (dont les trois principaux dieux sont Brahma, Shiva et Vishnu) et l'Animisme (force vitale des êtres vivants mais aussi des éléments naturels).

Si vous souhaitez en savoir plus sur ces religions, vous pouvez consulter ce site, qui explique très bien le contexte sur le sujet : https://www.routard.com/guide/cambodge/1414/traditions.htm

<u>Superstition</u>

En plus d'avoir intégré dans leur vie quotidienne les religions et croyances évoquées plus haut, les Cambodgiens sont particulièrement superstitieux. Les domaines concernés sont aussi variés que la gourmandise, la grossesse des femmes, les fruits interdits, comment corriger des testicules de taille

différente, le risque de passer sous une corde à linge, considérée comme impure. Vous verrez peut-être à la campagne des enfants porter un cordon autour du cou avec une clé suspendue, afin d'éloigner certaines maladies, car le roi de l'enfer, ne possédant pas la clé, ne peut entrer dans le corps.

De même, évitez d'entrer dans une pagode avec un chapeau, vos cheveux ne s'en remettraient pas : sans leur réincarnation... vous seriez chauve dans la prochaine vie.

Coutumes

- Il s'agit avant tout, comme partout en Asie, de ne **jamais s'énerver** et de ne surtout pas élever la voix ni de se faire menaçant. Ce genre de comportement fait perdre la face à un Cambodgien, et il vous en gardera rancœur.
- Il est très mal vu de contredire quelqu'un. Si votre interlocuteur se trompe, ne le lui dites pas!
- On ne se serre pas la main et on s'embrasse encore moins. Pour saluer quelqu'un, (le Sompiah) portez vos mains **jointes au devant de la poitrine** si vous êtes face à un égal. Si vous saluez un supérieur, joignez les mains devant le visage.
- Rester pudique dans son habillement : les touristes torse nu dans les lieux publics sont très mal vus, et le nudisme sur la plage, n'en parlons pas.
- La politesse est très importante. En public, il convient d'appeler une personne par son nom précédé de « monsieur » ou « madame ».



- Il est très mal vu de critiquer la famille royale et le roi. Plus qu'un homme politique, il incarne le symbole de l'unité et des traditions khmères.
- Il est de coutume de donner de l'argent aux vrais mendiants, surtout les personnes âgées et mutilés de guerre (nombreux), qui n'ont rien d'autre pour vivre. Un billet de 500 riels suffit. Ici, la radinerie est une honte (surtout celle des Occidentaux).
- Ne jamais toucher la tête d'une personne (même d'un enfant), ce geste étant considéré comme une injure. En revanche, les Cambodgiens déambulent volontiers en se tenant par le petit doigt.
- Ne pas montrer les gens du doigt.
- Toujours demander l'autorisation avant de prendre une photo de quelqu'un.
- Lors d'une visite de courtoisie, on vous offrira quelque chose (tasse de thé, fruits ou gâteaux). On attend que vous partagiez tout ce qu'on vous tend. Sachez que refuser un aliment ou une boisson est considéré comme une offense.
- Avant d'entrer dans un endroit, n'oubliez pas de vous déchausser si les propriétaires le font, ou si voyez une pile de chaussures sur le seuil (porter des tongs est donc très pratique !)
- Comme partout en Asie, un petit cadeau, symbole de gratitude, est apprécié lors d'une invitation. Il doit toujours être offert de la main droite.

### Visite des Temples, consignes à respecter

- Portez une tenue adéquate : couverts des épaules aux genoux minimum, hommes et femmes ! (l'entrée peut vous être refusée si vous venez en débardeur ou en short)
- Les femmes n'ont pas le droit de toucher les bonzes
- Découvrez-vous, enlevez vos lunettes de soleil et surtout vos chaussures.
- Ne pas croiser les jambes lorsque vous vous asseyez sur un plancher dans un lieu religieux. Pliez les genoux, mettez les pieds derrière et asseyez-vous sur le côté, penchez-vous légèrement en avant.
- Dans les lieux de prière vous trouverez des baguettes d'encens, ne pas les piquer verticalement, il faut les incliner légèrement. Le fait de les piquer verticalement peuvent rappeler aux cambodgiens les cérémonies aux morts.





### Quel budget est à prévoir sur place ?

Au Cambodge, deux monnaies peuvent être utilisées : La monnaie locale, le Riel, et le Dollar Américain (1\$= +/- 4000 riels)



Manger ici ne coûte pas grand-chose! Il est très facile de manger dans la rue pour 1 ou 2 dollar(s), ainsi faire des courses revient parfois plus cher que de manger dans la rue. Après, tout dépend des goûts et les envies : la nourriture "à l'occidentale" coûte plus chère, bien évidemment.

Sachez que dans les villes, vous pouvez trouver tous types de nourritures, de toutes les nationalités, et qu'il existe des applications de livraison telle que Nham24 ou MealTemple.



Ici, aucun transport public. Vous pouvez vous déplacer en tuk-tuk ou moto dop : le premier vous charge entre 1 et 2 dollars la course, selon votre nombre et la distance, et à moto vous pouvez négocier entre 3000 riels seul et 1-1,5\$ si vous êtes à deux.

Vous pouvez télécharger des applications de transports tels que **Grab ou PassApp Taxi**, qui sont les équivalents de Uber pour les tuk-tuk, taxis, moto-dop, ... Ce sont des applications très pratiques afin de ne pas perdre du temps et de l'argent.

Afin de vous repérer nous vous conseillons de télécharger également maps.me qui permet d'avoir la carte du Cambodge hors réseau, (très utile pour conseiller les chauffeurs sur le chemin à prendre).

La circulation au Cambodge peut s'avérer dangereuse, les Tuk-tuk et les motos se faufilent de part et d'autre de la route. Ainsi, il est fortement déconseillé de louer ou acheter tous types de deux roues (notamment à Phnom Penh).



# Quelle langue parle-t-on au Cambodge?



On parle le Khmer! Afin d'être poli, de demander un renseignement ou de vous déplacer en Tuk-tuk quelques mots de Khmer vous seront utiles. Google translate ou Google conversation ne traduisent pas très bien les phrases du français au

khmer (ou inversement), nous vous conseillons de traduire que quelques mots ou de traduire depuis l'anglais.

Rendez-vous à la page suivante pour un petit lexique!







### L'essentiel

Bonjour (non officiel)

Bonjour (officiel)

Parlez-vous français?

Je ne comprends pas

Pardon

Au revoir

Merci (beaucoup)

Oui / Non

Sour sdey

Chom reab suor

Teuy neak niyeay baraing té?

At yol / Kniom minh yol

Som toh

Lee hai

Orkun (chran)

Tcha (fille) ou Bat (garçon) / Até

### **Commerces**

C'est combien?

C'est très bon marché

C'est trop cher!

Je voudrais acheter ça

Tlai pun man?

Thauk

Tlai nah!

Kniom chong tink vea

### Se déplacer

Je voudrais aller...

Où est...? / Comment aller à...?

Tout droit

Gauche / Droite

Ici / Là-bas

Kniom chorng teuw...

Tiy naa...?

Trang

Tchveng / Sdam

Ti nih / Ti nouh



### **Chiffres**

Un, deux, trois, quatre, cinq Six, sept, huit, neuf, dix Muoy, pi, bay, buon, bram

Bram muoy, bram pi, bram bay, bram buon, dop

Muoy roy

Muoy puan

Cent

Mille



## Quel temps fait-il au Cambodge?



Le Cambodge est un pays tropical, ce qui signifie qu'il connait deux saisons: la saison sèche (de novembre à avril) et la saison des pluies (de mai à octobre). Vous arriverez donc pendant cette seconde: ce qui signifie un climat très chaud (jusqu'à 35 °C) et surtout très humide (pluies violentes mais courtes, en fin de journée, et pas mal d'inondations).

Il fait bien évidemment plus chaud à Phnom Penh qu'à Battambang (car la capitale est plus au sud et la pollution y est plus importante), mais la température reste élevé dans l'ensemble du pays. Ainsi, nous vous recommandons fortement de prendre avec vous des vêtements légers (mais couvrants pour les moustiques) ainsi qu'un k-way et des chaussures qui ne craignent pas la pluie (ici les tongs sont de mises).

N'oubliez toutefois pas que le changement de température extérieur (au soleil) et intérieur (avec climatisation) peut être brusque, ainsi nous vous suggérons de prendre au moins un petit pull.



Petite fille se déplaçant en bateau pendant la saison des moussons, province de Kandal

Photo par Tang Chhin Sothy





# **Quelles-sont les consignes de sécurité à respecter ?**

#### **Vaccinations**

Aucun vaccination n'est officiellement obligatoire ni indispensable au Cambodge, cependant l'Institut Pasteur conseille les vaccins suivantes:

<u>Hépatite A</u> : recommandé dans le cas d'un séjour avec une hygiène restreinte

<u>Hépatite B</u>: transmissible par le sang

<u>Typhoïde</u>: transmissible via l'eau, les aliments ou le lavage de mains

Rage: permet d'avoir plus de temps pour l'injection du traitement à l'hôpital

Demandez conseils à votre médecin qui saura vous conseiller le mieux possible!

#### Trousse à pharmacie



Un conseil, achetez les médicaments principaux en France, ce n'est pas toujours évident de tout trouver ici. Pour celles et ceux qui ont des lentilles, pensez à prendre des lunettes également et des produits physio car la poussière et la pollution rendent le port des lentilles plutôt désagréable ici.

Si vous vous posez des questions concernant le paludisme (même chose que la malaria), sachez qu'il n'y en a pas à Phnom Penh. En revanche, vous pouvez prévoir quelques traitements (malarone, génériques ou autres) quand vous partirez dans les campagnes reculées ou faire des treks dans la jungle. Attention à certains traitements qui peuvent être forts! Parlez-en avec votre médecin.

Apporter aussi quelques recharges de spray anti-moustique (prenez du 5/5 tropical). La dengue est présente partout au Cambodge, l'anti moustique et les vêtements longs sont la meilleure protection ! (Ne pas trop s'affoler non plus : nous continuons à porter shorts et débardeurs et ne mettons pas du produit tous les jours...!).

### Trousse à pharmacie conseillée:

- Paracétamol, Aspirine et/ou Ibuprofène : pour douleurs et fièvres (selon vos habitudes)
- Médicaments anti-paludisme: votre médecin vous prescrira des anti-paludismes (vous pouvez demander un générique qui vous coûtera moins cher).
- Pastilles pour la gorge : avec la pollution et les changements de température dus à la climatisation, il est facile d'attraper froid
- Anti-diarrhéiques et déconstipants : nos estomacs/intestins ne sont pas habitués à la nourriture asiatique qui peuvent nous causer des petits soucis au niveau du ventre



- Collyre (gouttes pour les yeux) : il y a beaucoup de poussière à Phnom Penh par exemple, si vous êtes sensible des yeux c'est indispensable !
- Anti-moustiques et crème antihistaminique type Anthisan ou Systra : en cas d'allergie aux piqûres d'insectes.
- Petite trousse de pansements (compresses et pansements stériles avec petite paire de ciseaux, pince à épiler, bétadine, etc.) : ceci n'est pas indispensable sauf en cas de trekking ou aventures en zones rurales
- Crème solaire indice 50 et Biafine si vous êtes prônes aux coups de soleil : même si vous n'avez pas l'habitude de brûler au soleil, l'indice UV au Cambodge est très élevé donc cela peut arriver à tous et à toutes. De plus, la crème solaire peut être onéreuse au Cambodge car ce n'est pas dans l'habitude des locaux de s'en procurer mais plutôt de se couvrir.
- Crème antiseptique, antibactérienne, antimycosique : à cause de l'humidité.

#### **Prévention**

- <u>La drogue</u>: La consommation, le transport, la vente ou l'achat de stupéfiants sont punis par la loi française comme par la loi Cambodgienne. **Le Cambodge a une des législations les plus dures en ce sens.** Ainsi, en aucun cas, elle ne peut être tolérée.
- <u>Le tabac</u> : Il est strictement interdit de fumer dans tous les lieux publics au Cambodge. Par respect pour les coutumes du pays, il sera demandé de ne pas fumer devant de jeunes Cambodgiens.
- <u>Sexualité</u>: La pudeur est de mise au Cambodge. La prostitution et le tourisme sexuel existent dans ce pays, il est donc <u>important d'être vigilant à ce sujet</u>. Bien évidemment, l'utilisation du préservatif est hautement recommandé!
- <u>Sécurité sur place</u>: Phnom Penh et Battambang sont des villes sympathiques et pas dangereuses. Comme partout, il faut faire attention lorsque l'on rentre le soir seul, mais pas plus que d'autres ville en France.



Cependant une chose est prouvée approuvée par toutes et tous, LE VOL À L'ARRACHÉE EST UN SPORT NATIONAL : autrement dit oubliez les sacs à main et surtout les sacs en bandoulière et optez pour les bananes, sacs à dos ou vos poches ! On va vous le répéter souvent ici car ça n'arrive pas qu'aux autres...





## À quoi ressemble mon campus?

### **NPIC (Phnom Penh)**

Le campus de NPIC est à l'extérieur de Phnom Penh à environ 30 minutes de route du centre ville (plus ou moins selon la circulation).

Le campus est calme et vert, les bâtiments sont neufs. Il est doté d'un terrain de football, de salles pour jouer au ping-pong et des petits commerces sur place.





### **UBB** (Battambang)

Vous atterrirez à Phnom Penh où vous passerez quelques jours avant de partir pour Battambang, une des plus importantes villes du Cambodge en termes de population. Le voyage entre ces deux villes se fait en bus, qui est le moyen de transport privilégié au Cambodge, pour un trajet d'environ 5 heures.

Le campus est calme et vert. Il est doté notamment d'un terrain de foot, d'une salle informatique et une piscine type olympique est en construction. Il est situé à l'entrée de la ville à environ 10 minutes de l'hyper-centre de la ville.









# Quels-sont les indispensables à prendre dans ma valise ?



- Des vêtements longs, larges et légers : non seulement pour éviter les piqûres de moustiques, mais aussi car dans les lieux officiels, religieux (notamment les temples), il est obligatoire de vous couvrir au minimum les genoux et les épaules.

Prévoyez au moins un gilet/pull léger, pour l'avion et les endroits publics avec climatisation

- Plusieurs paires de chaussures : De marche, petites baskets de ville, et chaussures légères style tongs, pour être confortable en toutes situations !
- Crème solaire et anti-moustique ! Pour passer le meilleur séjour possible.
- Faites un stock de sous-vêtements et maillots de bain : Ici, ce n'est pas le même gabarit!
- Avoir un imperméable léger est indispensable ici, bien que vous pourrez en trouver en vente partout.
- Une trousse à pharmacie (voir ci-dessus)
- Casquettes et chapeaux sont la bienvenue ! Au Cambodge, le soleil est très présent, et les insolations ne sont jamais très agréables.

### Il ne nous reste plus qu'à vous dire À BIENTÔT!

#### **Contacts CodeauKhmer:**

- Noémie Burnichon (WhatsApp) :

+855 992 82 206

burnichonnoemie@gmail.com

- Juliette Wibaut (WhatsApp):

+855 855 51 969

wibaut.juliette@gmail.com

- Pitou Ang:

0968312735

pitouang@gmail.com

#### **Contact UBB:**

CHEA Ratha:

chearatha@ubb.edu.kh

**Contact NPIC:** 

**HENG Bunikan:** 

+855 127 04 867

bunikan.npic@gmail.com

\*Attention, au Cambodge, nous avons 6h de plus qu'en France jusqu'à avril!