



Cambodge

Cambodge authentique

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.
Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 17/01/2024 au 04/12/2024 inclus



14h30 à 16h30 avec escale

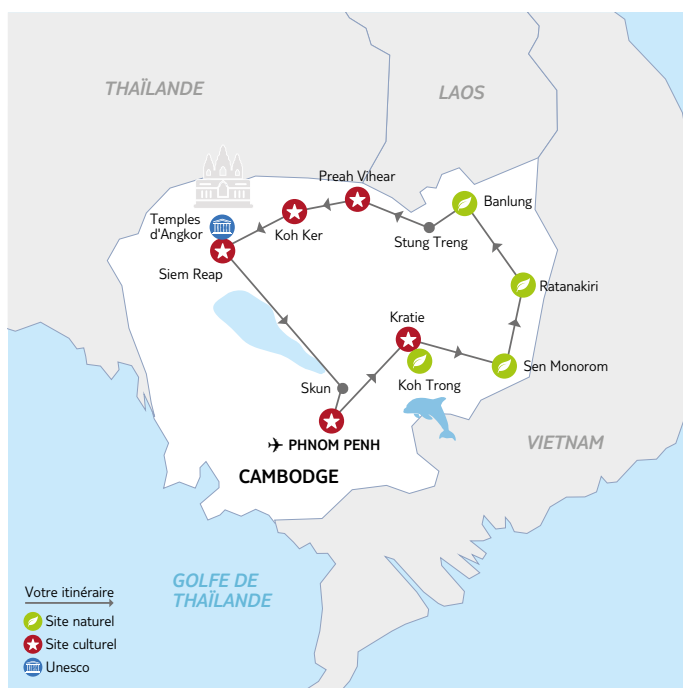


+5h en été, +6h en hiver

Nombre de participants : Minimum : 6 / Maximum : 16

Rythme : **3/5** Traditions : **4/5** Hors des sentiers battus : **4/5**

VOTRE VOYAGE



Plongez en pays khmer, à la rencontre des minorités du fleuve Mékong ou des régions reculées et peu visitées du Ratanakiri et du Mondolkiri. Vous observerez les dauphins de l'Irrawaddy à la drôle de tête, séjournerez sur l'île de Koh Trong, située au milieu du Mékong, et profiterez de ses plages de sable fin... La découverte des fabuleux temples d'Angkor viendra compléter ce périple hors des sentiers battus. Une conférence sur l'histoire moderne du Cambodge vous éclairera sur les douloureux moments qu'a vécu ce peuple qui a su garder le sourire !

Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Une conférence sur l'histoire de Cambodge, dispensée par un journaliste expatrié depuis 40 ans.
- Une bonbonne d'eau à disposition gratuitement dans le bus pour éviter les bouteilles plastiques : pensez à emporter une gourde !
- La visite des temples d'Angkor et du Preah Vihear, classés par l'UNESCO.
- La visite de villages de minorités du Ratanakiri et Mondolkiri.
- 2 nuits chez l'habitant sur l'île de Koh Trong, au milieu du Mékong.
- L'observation des dauphins de l'Irrawaddy, une espèce menacée.
- La découverte d'une spécialité locale : la mygale grillée !



Jour 1 : Paris – Phnom Penh

Envol à destination de Phnom Penh.
Repas et nuit à bord.



Jour 2 : Phnom Penh (15 km / environ 1h)

Arrivée à Phnom Penh, accueil à l'aéroport par votre guide et transfert à l'hôtel.
Déjeuner et après-midi libres jusqu'au dîner inclus.
Nuit à l'hôtel Phnom Penh Katari 4*.



Jour 3 : Phnom Penh – Kratie – Île de Koh Trong – Nuit chez l'habitant (350 km / environ 5h30)

Départ pour Kratie, ville pittoresque où subsistent d'anciennes bâtisses coloniales. La région de Kratie est considérée comme étant celle où réside l'âme khmère. Kratie est une petite bourgade paisible avec des maisons basses, des marchés temporaires, de vieux arbres et des bâtiments coloniaux, le tout orienté vers le Mékong.

Déjeuner.

Découverte de la mygale grillée, spécialité locale. Traversée en ferry pour l'île de Koh Trong (env. 15 min), située au milieu du Mékong et bordée de plages de sable fin (suivant la saison et le niveau du fleuve Mékong) où le temps semble s'être arrêté. Balade à pied sur l'île pour découvrir sa pagode et admirer le coucher de soleil sur le Mékong.

Dîner et installation pour 2 nuits chez l'habitant (confort sommaire et hébergement collectif – voir "INFORMATIONS PARTICULIÈRES", rubrique "HÉBERGEMENT").



Jour 4 : Balade à vélo d'1h à 1h30 sur l'île de Koh Trong – Dauphins de l'Irrawaddy – Nuit chez l'habitant (80 km / environ 1h30)

Départ pour une balade à vélo (1h à 1h30), au cours de laquelle vous longerez le Mékong et traverserez des villages aux décors bucoliques. Arrêt en cours de route pour découvrir les productions locales et la vie quotidienne des habitants.

Déjeuner.

Départ pour le bassin naturel de Kampi, où vous pourrez observer les dauphins de l'Irrawaddy. Plus proche de la famille des bélugas, dont la tête est ronde, cette espèce est rare et menacée.

Dîner et nuit chez l'habitant.



Jour 5 : Île de Koh Trong – Sen Monorom

(Mondolkiri) (220 km / environ 4h)

Route vers Sen Monorom, bourgade principale du Mondolkiri, une superbe région reculée et sauvage. Elle se trouve dans le sud des hauts plateaux et bénéficie d'un climat plus tempéré que d'autres régions du pays.

Déjeuner.

L'après-midi, vous partirez à la découverte du village ethnique de Dak Dam et y rencontrerez des familles de tisserands.

Dîner.

Installation pour 2 nuits au Green House Retreat 3*.



Jour 6 : Sen Monorom (Mondolkiri) (100 km / environ 2h30)

Visite du marché local à la découverte des différents noms de fruits et de légumes ; vous pourrez identifier parmi les vendeurs les différentes ethnies de la région.

Déjeuner pique-nique au bord d'une cascade.

Découverte des impressionnantes chutes d'eau de Boo Sra, cachées dans une jungle épaisse. Possibilité de se baigner pendant la saison sèche. Puis transfert pour la visite d'une plantation de caféiers, suivie d'une dégustation. Retour sur Sen Monorom et poursuite vers Dos Kromom pour un coucher de soleil imprenable.

Dîner, nuit à l'hôtel.



Jour 7 : Sen Monorom – Banlung (Ratanakiri) (185 km / environ 3h)

Route vers Banlung, au Ratanakiri. Arrêt sur la route pour vous présenter une plantation de noix de cajou. Située sur les hauts plateaux du Nord-Est, le Ratanakiri est une région reculée et peu développée, ce qui en fait une terre méconnue et authentique respirant la quiétude. Cette province dont le nom signifie "la colline des pierres précieuses" se compose de paysages de montagnes et de douces collines verdoyantes, de plantations, de rivières, mais aussi de terres ocre, patrie de minorités ethniques proto-indochinoises faisant partie des premiers peuples indochinois.

Déjeuner.

Traversée de Lumphat, ancienne capitale provinciale située sur les rives du Tonlé Srepok. Après-midi libre pour vous reposer ou visiter la ville.

Dîner.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel Ratanakiri Boutique 3*.



Jour 8 : Banlung (Ratanakiri) (80 km / environ 2h30)

Direction le village de Voien Sai. Balade en pirogue sur la rivière Se San vers le village Koh Piek, peuplé par l'ethnie kachac, où vous pourrez observer les différentes activités du quotidien.

Déjeuner pique-nique.

Puis, direction le lac volcanique de Yeak Lom. Possibilité de baignade (si le temps le permet) ou balade autour du lac.

Dîner, nuit à l'hôtel Ratanakiri Boutique 3*.



Jour 9 : Banlung – Temple de Preah Vihear (480 km / environ 6h45)

Route à travers la province de Stung Treng, à la frontière avec le Laos. Visite du temple de Preah Kô, construit entre les 6^e et 7^e siècles.

Déjeuner.

Visite du Preah Vihear, site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce superbe temple-montagne dédié au dieu hindou Shiva s'étire sur 800 mètres et se compose d'une série de sanctuaires reliés par de longues galeries. Perché à 625 m, il offre une vue spectaculaire sur les alentours.

Dîner, nuit à l'hôtel Preah Vihear Jaya 3*sup.



Jour 10 : Preah Vihear – Temples de Koh Ker et Beng Mealea – Siem Reap (190 km / environ 3h30)

Départ pour Siem Reap. En chemin, visite des temples de Koh Ker, ancienne capitale de l'empire angkorien qui regroupe plus d'une centaine d'édifices, dont le Prasat Thom et le Prang (pyramide à sept niveaux de 35 m de haut). Découverte du temple de Beng Mealea qui offre la vision, rare aujourd'hui, de sanctuaires envahis par la végétation, tels que les premiers explorateurs les découvrirent.

Déjeuner.

Arrivée à Siem Reap, à une dizaine de kilomètres du complexe archéologique d'Angkor. Traversée par une rivière, la ville est plutôt charmante et tranquille.

Dîner.

Installation pour 3 nuits à l'hôtel Memoire Siem Reap ou à l'hôtel Angkor Holiday 3*sup.



Jour 11 : Temples d'Angkor – Conférence d'1h sur l'histoire moderne du Cambodge (42 km / environ 3h)

Début des visites de la mythique cité d'Angkor, qui fut la capitale de l'empire khmer pendant plus de 500 ans, depuis le 9^e jusqu'au 14^e siècle. Durant toute cette période, les différents rois khmers ont successivement construit un très grand nombre de temples, grands et petits, essentiellement en grands blocs de pierre minutieusement sculptés. Angkor fut tour à tour hindoue puis bouddhiste, ce qu'illustrent les différentes sculptures. Leur situation au milieu d'une végétation luxuriante, sous l'ombre d'arbres centenaires, rend la visite d'autant plus agréable. Visite de la porte sud datant du 12^e siècle, du Bayon et de ses 54 tours aux quelques 200 visages, du Baphûon, du Phimeanakas, de la terrasse des Éléphants et de celle du Roi lépreux.

Déjeuner.

Découverte des temples Preah Khan et Neak Pean (vous apercevrez ce monument depuis son entrée principale, le site étant actuellement interdit à la visite). Puis visite du temple Ta Prohm, envahi par les racines des fromagers géants. Enfin, vous assisterez au coucher de soleil sur le sommet du temple de Phnom Bakheng.

Le soir, rendez-vous pour une conférence passionnante d'1h sur l'histoire moderne du Cambodge, exposée par un ancien journaliste-reporter de l'AFP présent au Cambodge depuis les années 1990. Ce sera un moment très intéressant qui vous permettra d'appréhender la complexité géopolitique de ce petit pays qui a traversé 30 ans de guerre ballotté par les super-puissances, et de mesurer la résilience d'un peuple qui après tant de souffrances vous accueille avec le sourire.

Dîner, nuit à l'hôtel.



Jour 12 : Temples d'Angkor (Siem Reap) – Centre d'artisanat (95 km / environ 3h)

Visite du majestueux temple Angkor Wat, l'un des plus grands édifices religieux dédiés à Vishnou. Ses 5 tours et ses ravissantes "apsaras" (nymphe célestes) sont célèbres dans le monde entier. Puis découverte du temple hindou de Banteay Srei, la "citadelle des femmes", dédié à Shiva.

Déjeuner.

Visite d'un centre d'artisanat où l'on mélange tradition et design. Ce très bel endroit a pour vocation de mettre en valeur les talents locaux dans le respect de l'impact social, économique et environnemental.

Dîner "buffet" avec spectacle au rythme des danses traditionnelles d'Apsara. Quelle grâce que celle de ces danseuses !

Nuit à l'hôtel.



Jour 13 : Siem Reap – Skun – Phnom Penh (350 km / environ 6h25)

Avant le départ vers Phnom Penh, visite d'un village flottant sur le Tonlé Sap afin d'appréhender le quotidien de ses habitants vivant au rythme du lac, poumon vert du Cambodge. Le Tonlé Sap, dont le nom signifie en khmer "grande rivière d'eau douce", est le plus grand réservoir d'eau douce de toute l'Asie du Sud-Est.

Déjeuner.

Relié au Mékong par la rivière Tonlé Sap, le lac se gonfle et se dégonfle selon le mécanisme des vases communicants : lorsque le Mékong est en crue, ses eaux se jettent dans le lac qui se trouve à un niveau plus bas et inondent toutes les forêts et les champs alentour. La surface du lac peut alors quintupler par rapport à la saison sèche. Arrêt à Skun, réputée pour ses vendeurs d'araignées grillées. En fin de journée, croisière sur le Mékong jusqu'au coucher du soleil.

Dîner.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel Phnom Penh Katari 4*.



Jour 14 : Phnom Penh – Palais royal & pagode d'Argent – Musée national – Musée du génocide de Tuol Sleng /Prison S-21 – Cyclopusse (15 km / environ 1h)

Découverte de Phnom Penh. Devenue capitale en 1866, sous le règne de Norodom 1^{er}, la ville est située au confluent de l'impressionnant fleuve Mékong, de la rivière Bassac et du Tonlé Sap. Phnom Penh est le centre politique et commercial du Cambodge. Ancienne ville coloniale, elle est bâtie le long de grandes avenues et a été divisée à l'époque en trois quartiers : européen, cambodgien et chinois. Visite du palais royal, de la pagode d'Argent et du musée national du Cambodge qui renferme une collection de statues de toute beauté venues d'Angkor.

Déjeuner.

Visite poignante au musée du génocide de Tuol Sleng, qui témoigne des crimes du régime khmer rouge et des quatre années de barbarie qui ont marqué le génocide commis entre 1975 et 1979. Une ancienne école fut transformée en grande prison sous les Khmers rouges, portant le nom de S-21.

Tour en cyclopusse (1h) et visite du sanctuaire le plus ancien de la ville, le Wat Phnom.

Dîner, nuit à l'hôtel.



Jour 15 : Phnom Penh – Paris

Journée et déjeuner libres jusqu'au transfert à l'aéroport de Phnom Penh et vol retour pour Paris.

Dîner et nuit à bord.



Jour 16 : Arrivée à Paris

À noter : - Vous serez logés dans les hébergement(s) cité(s) ou similaire(s). La liste définitive sera disponible sur l'espace Pro 15 jours avant le départ (accès à demander à votre agence).

- Pendant ce circuit de la gamme SIGNATURE, vous allez expérimenter la vie locale auprès de différentes ethnies, découvrir leurs coutumes et des hébergements rustiques pendant les nuits chez l'habitant. Il est impératif de lire les informations particulières du programme détaillé.

- Les routes du Mondolkiri et du Ratanakiri sont cahoteuses : préparez-vous à quelques secousses.

- Lors des deux nuits passées chez l'habitant, en hébergement collectif, la richesse des échanges vous fera vite oublier un confort sommaire (nuit en salle commune avec matelas, moustiquaire, couverture et oreiller fournis). Lire impérativement la rubrique HÉBERGEMENT de la présente fiche.



INFORMATIONS PARTICULIÈRES

REPAS

PENSION COMPLÈTE, à l'exception de 2 repas, les déjeuners des jours 2 (arrivée) et 15 (départ).

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Ce parcours original et authentique dans des contrées éloignées d'infrastructures sanitaires comporte des marches sans difficulté mais qui requièrent une bonne forme physique.

Les nuits chez l'habitant dans les campagnes n'offrent pas le confort d'un hôtel, mais sont le gage de l'authenticité et promettent une expérience proche de la vie locale.

Si vous n'êtes pas assez en forme, ce sera une journée libre sans guide à la découverte personnelle des environs à pied. Les routes du Mondolkiri et du Ratanakiri sont cahoteuses : préparez-vous à quelques secousses.

Attention : NUITS CHEZ L'HABITANT => 2 nuits au confort sommaire

Les populations vivent encore aujourd'hui de façon traditionnelle, particulièrement à la campagne. Les maisons traditionnelles sont pour la plupart faites en bois, en planches ou en bambou tressé (pouvant laisser passer un peu de poussière), sans climatisation et peu équipées (certains villageois vivent par terre sur des nattes).

La chambre est commune pour tout le groupe et comporte : des matelas sur le plancher, des couvertures et oreillers, des moustiquaires, des ventilateurs électriques. Les logements comportent toujours toilettes et douche non privatifs. Salle d'eau rudimentaire avec eau chaude (quand il n'y pas de panne électrique du secteur) et toilettes à l'occidentale.

Pour plus de confort, les clients peuvent amener leur propre linge voire un drap de sac (toujours pratique et peu encombrant).

À noter, enfin : la plupart des habitants qui vous accueillent chez eux ne parlent pas anglais.



Cambodge

INFORMATIONS CIRCUIT CAMBODGE

ACCOMPAGNEMENT Vous serez accompagnés d'un chauffeur et d'un guide local francophone pendant toute la durée du circuit, à l'exception des journées libres. **POURBOIRES** Les pourboires sont une source importante de revenus pour les guides et les chauffeurs. Bien sûr, ils doivent être donnés en signe de remerciement et sont donc à votre libre appréciation. Ils ne doivent cependant pas être négligés : si le service vous apporte satisfaction, il est ainsi d'usage de laisser un pourboire pour le guide (minimum 3 € ou 3 \$US par jour et par personne) et le chauffeur (min. 2 € ou 2 \$US par jour et par personne). Prévoyez également des petits pourboires pour les bagagistes des hôtels, les garde-chaussures, les conducteurs de cyclopoisses et les bateliers (1 à 2 € par personne environ). **TRANSPORT** Selon le nombre de participants, le circuit est effectué à bord d'un bus, d'un minibus ou d'une voiture climatisés. Le réseau routier est en constante amélioration mais l'état des routes sur l'ensemble du pays reste très moyen et de qualité inégale. **HÉBERGEMENT** - Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires, de même catégorie que ceux cités dans le programme détaillé.

- La liste définitive des hôtels est disponible :

- a) pour les circuits accompagnés en groupe : auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ, sur le site Tui espace Pro, dans "INFOS VENTES / circuits accompagnés / liste hôtels circuits" : <https://www.espacepro.to/Salesinformation.aspx>.
- b) pour les circuits privés "Découverte du Cambodge et du Laos" ou les extensions 3 nuits "Angkor" et "Au pays du Dragon" : dans votre carnet de voyage 15 jours avant votre départ.

- Hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre avec un grand lit 2 places + un lit d'appoint.



FORMALITÉS & SANTÉ CAMBODGE

1/ Passeport en cours de validité et valable au moins 6 mois après la date de votre retour.

2/ Formalités d'immigration au Cambodge : le formulaire électronique obligatoire "Cambodia e-Arrival" remplace le formulaire d'immigration standard d'arrivée en papier. Cette formalité est obligatoire et **indépendante du Visa**.

La demande s'effectue sur le site officiel <https://www.arrival.gov.kh/> dans les 7 jours qui précèdent l'arrivée au Cambodge. Pour les clients qui seront déjà en voyage dans les 7 jours qui précèdent l'entrée au Cambodge, vous pourrez faire la procédure de demande depuis votre smartphone ou depuis l'ordinateur d'un hôtel (selon disponibilité de l'ordinateur et selon l'hôtel). Nous vous conseillons de télécharger à l'avance une photo d'identité ou de vous prendre en photo, afin de pouvoir insérer cette photo sur le formulaire e-arrival dans les 7 jours avant l'arrivée au Cambodge.

Une fois le formulaire électronique complété, les voyageurs reçoivent un QR-code à présenter aux autorités cambodgiennes.

NB : la formalité de Cambodia e-Arrival, ne concerne pas le **circuit DE LA BAIE D HALONG AUX TEMPLES D'ANGKOR**, car le passage de la frontière a lieu sur le Mékong. La procédure e-arrival ne concerne que les arrivées aux aéroports du Cambodge.

3/ VISA obligatoire pour rentrer au Cambodge :

A) • VISA : Entrée au Cambodge en remontant le Mékong entre le Vietnam et le Cambodge : circuit "DE LA BAIE D'HALONG AUX TEMPLES D'ANGKOR"

Le e-visa cambodgien n'est pas accepté pour entrer Cambodge par le poste-frontière.

Côté Vietnam : SONG TIEN - Côté Cambodge KAOAM SAMNOR/ KANDAL MÉKONG

Le visa est délivré sur place : prévoir 35 \$US/personne en espèces + 1 photo d'identité.

B) • VISA : Entrée au Cambodge à l'aéroport de Siem Reap ou de Phnom Penh :

circuits VIETNAM avec extension 3 nuits aux temples d'Angkor avec arrivée à l'aéroport de Siem Reap

et circuits en arrivée aux aéroports de Siem Reap ou de Phnom Penh :

- PUZZLE + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- HISTOIRES ET PAYSAGES + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- AU PAYS DU DRAGON + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- INDOLÉNT LAOS ET TEMPLES D'ANGKOR
- ANCESTRAL CAMBODGE
- CAMBODGE AUTHENTIQUE
- CAMBODGE ET LAOS AUTREMENT
- L'INDOCHINE MYTHIQUE
- circuit privé DÉCOUVERTE DU CAMBODGE ET DU LAOS

2 possibilités pour obtenir le Visa cambodgien :

- soit en ligne sur le site officiel : <https://www.evisa.gov.kh> (tarif au 01/09/2024 : 30 \$US)

- soit directement à l'aéroport d'arrivée (Siem Reap ou Phnom Penh), mais la démarche peut être longue et vous contraindre à faire attendre le reste du groupe (c'est pourquoi nous déconseillons cette solution).

- Si vous devez renseigner le nom de l'hôtel de la première nuit au Cambodge sur un formulaire, merci de renseigner :

Arrivée Phnom Penh : Hotel KATARI, N° 61 Chrun You Hak 294, Phnom Penh, 12000, Cambodia

Arrivée Siem reap : Hotel KOULEN CENTRAL, Sivatha, Sangkat Svaydangkum Siem Reap, Cambodia

- Il est vivement recommandé de disposer d'un **contrat d'assistance ou d'une assurance** permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
- Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires, ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.
- Les réservations de nuit d'hôtels ou autres documents d'approbation venant du prestataire à destination ne sont pas nécessaires pour faire un visa d'entrée au LAOS ou au CAMBODGE et nous ne pouvons pas vous les fournir. Les sites cités ci-dessus pour obtenir le e-visa émanent de sites gouvernementaux officiels. Il se peut que des organismes prestataires proposant des visas vous demandent d'autres informations qui ne sont pas officiellement requises ou obsolètes : là encore, nous ne serons pas en mesure de vous les fournir.

FORMALITÉS SANITAIRES



Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement antipaludéen (classification groupe 3) pour certaines régions.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.
- Encéphalite japonaise en zone rurale.

- La **cigarette électronique est interdite** par la loi au Cambodge.

(1) Toutes ces informations, valables au 01/09/2024 pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.



INFORMATIONS PAYS CAMBODGE

CLIMAT Au Cambodge, il y a deux saisons.

Lors de la saison sèche, qui commence en novembre et se termine en avril, les températures restent autour de 30 °C et les journées sont ensoleillées.

La période de mousson dure de mai à octobre. L'air est très humide et très chaud (35 °C), avec des pluies violentes mais courtes.

Au Cambodge, quelle que soit la saison, il subsiste pratiquement toujours une humidité résiduelle dans l'atmosphère. Les températures varient de 20 °C en janvier, le mois le plus frais, à 35 °C et plus en avril et mai, les mois les plus chauds de l'année. **CUISINE** La cuisine cambodgienne mélange les influences vietnamienne, thaïlandaise, chinoise et française. L'alimentation locale 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 bœuf et de porc. Parmi les nombreux fruits exotiques cultivés au Cambodge, la mangue et les ananas ont ici un goût unique.

Il est vivement déconseillé de consommer de l'eau du robinet ou des boissons contenant de la glace pilée. Les glaçons sont en revanche sans danger.

La plupart de vos repas sont pris dans des restaurants locaux. **PRISES ÉLECTRIQUES** 220 volts. Les prises sont conformes aux normes européennes. Les coupures et baisses de tension sont fréquentes, mais ont tendance à diminuer ces dernières années. Vous n'aurez pas besoin d'adaptateur. **MONNAIE** La monnaie cambodgienne est le riel (KHR), mais le dollar américain est omniprésent et cohabite au quotidien avec la monnaie nationale. D'une manière générale, on utilise les riels pour les menues dépenses (cigarettes, journaux, courses en mototaxi, fruits ou boissons achetés à un étal de marché, par exemple). Mais pour régler les notes des restaurants et hôtels ou les transports, le dollar est utilisé la plupart du temps. Essayer donc de vous procurer un maximum de petites coupures (1 et 5 \$US).

Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.

Attention : personne au Cambodge, dans les commerces ou les banques, n'accepte les billets en dollars américains dès lors qu'ils sont un peu déchirés, tachés, marqués ou même troués d'une épingle. Vérifiez bien vos billets au moment de l'achat ! **SAVOIR-VIVRE 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 du pays sont l'islam (2,1 % de la population, dont la plupart sont des Chams) et le christianisme (1 %, pratiqué par de nombreux Vietnamiens et certains Khmers). La plupart des fêtes sont célébrées aux mêmes dates chaque année, mais certaines d'entre elles, comme le nouvel an Khmer, Pchum Ben et la fête des eaux, suivent le calendrier lunaire et varient par conséquent de quelques jours d'une année sur l'autre. **Bon à savoir** Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte ; une attitude contraire pourrait être mal interprétée.

- Il est d'usage de se déchausser dès l'entrée dans l'enceinte d'une pagode ou une maison.
- Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples et de tout établissement d'État, à commencer par le Palais Royal. Les châles ou étoffes de type foulard ne sont pas autorisés sur les épaules nues. Il faut un vêtement fermé qui couvre, en haut, les épaules et, en bas, un short mi-long ou une jupe descendant au niveau des genoux.
- On ne s'assoit pas sur le piédestal des statues.
- On ne pointe pas ses pieds en direction du Bouddha.
- Essayez 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).
- Vous ne devez pas pointer les choses avec le pied, ou même placer vos pieds au-dessus d'une personne.
- Il convient de ne pas élever la voix.
- Au Cambodge, on ne doit pas toucher la tête des enfants. **SOUVENIR ET ARTISANAT** L'artisanat cambodgien, qui a pratiquement disparu pendant la période des Khmers rouges, 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 les artisans. Les souvenirs les plus populaires sont les soieries et les textiles, le poivre de Kampot, les bijoux en or et en argent, la vannerie et les souvenirs d'Angkor. **LANGUE** La langue officielle du Cambodge est le cambodgien, ou le khmer. Cette langue appartient à la famille de langue (austro-asiatique) khmère. Le français était la deuxième langue la plus populaire jusqu'aux années 1990, avant que l'anglais ne fasse son apparition. Parmi les autres langues parlées dans le pays figurent des dialectes vietnamiens et chinois.



BOUCLER SA VALISE CAMBODGE

Bagages Prévoyez de préférence une valise à roulettes ainsi qu'un sac à dos pour vos effets personnels de la journée.
Vêtements Prévoyez des vêtements légers (coton) et clairs, ainsi qu'une veste, une laine et un vêtement de pluie (en période de mousson). Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.
Chaussures Emportez une paire de chaussure de marche confortables et une paire de chaussures imperméables en cas de pluie.
Matériel • Lunettes de soleil.

- Crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier).
- Une casquette ou un chapeau.
- Vos affaires de toilette personnelles.
- Une petite pharmacie personnelle.

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

RECOMMANDATIONS & MINI LEXIQUE CAMBODGE

Vos rencontres 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 différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.
Votre environnement l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !
La vie en groupe Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

Recommandations pratiques - Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur.

- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme du type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.

- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avion) dans votre chambre, votre bus ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, laissez-les plutôt dans le coffre à l'hôtel ou votre valise fermée à clé.

- Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

Mini-lexique **Bonjour** : Sousday

Au revoir : Lyhaïe

Merci : Arkoun

Oui : baa (pour les hommes) et cha (pour les femmes)

Non : Até

Bon à savoir : lorsque vous dites merci en cambodgien, "Arkoun", joignez les mains au niveau de la poitrine, paumes face à face, les doigts vers le haut sous le menton.

En revanche, pour dire bonjour, "Sousday" et au revoir, "Lyhaïe", il n'est pas nécessaire de joindre ses mains au niveau de la poitrine. Un geste de la main, comme en France, suffit.

