



# LIVRET D'ACCUEIL DES BÉNÉVOLES

## Association Humanitaire l'Éléphant Blanc

*Association loi1901, déclarée à la Préfecture du Val de Marne*

# Sommaire

## 1- Présentation de l'association

## 2- Vivre au Cambodge

Formalités

Santé

Logement

Transport

Argent

Vêtements

Quelques conseils

Numéros d'urgence

## 3- Être bénévole pour l'Éléphant Blanc

Quelques impératifs

Votre mission

L'orphelinat de Koh Kong

## 4- Nos références: lectures, films et sites

## 5- Contacts de l'association



## 1- Présentation de l'association

Vous allez passer quelques semaines en tant que bénévole pour l'association l'Éléphant Blanc. Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à nos actions auprès des enfants et des jeunes du Cambodge.

Nous espérons que vous reviendrez plus riches qu'à votre départ, riches de ces rencontres, de ces échanges, de ces découvertes.

Nous vous souhaitons un très bon séjour dans ce pays, où « *l'on vient une fois pour les temples et où on revient toujours pour les cambodgiens* ».

Créée en 2002 par Roger Barthas et son épouse Valérie, l'association a pour but d'aider à l'épanouissement de jeunes cambodgiens défavorisés parfois orphelins ou retirés à leurs parents, le plus souvent ceux dont les familles n'arrivent pas à subvenir à leurs besoins du fait de leur grande pauvreté.

Les membres du bureau, élus chaque année parmi les adhérents, font de fréquents voyages au Cambodge.

Nous sommes présents à l'orphelinat d'État de Koh Kong au Sud-Ouest du Cambodge ainsi qu'à Phnom Penh où nous soutenons des jeunes étudiants par des bourses d'études, des aides au logement et à la nourriture.

L'association fonctionne grâce à plusieurs modes de financement qui sont tous déductibles de vos revenus fiscaux à hauteur de 66 % pour les particuliers et de 60 % pour les entreprises.



**Les adhésions** : nous demandons à chaque bénévole d'être adhérent au tarif de 30 euros par an.

**Les parrainages** : ils peuvent être individuels (30 euros par mois) ou collectifs (minimum de 17 euros par mois).

**Les dons** : il est toujours possible pour chacun de faire un don libre. On devient adhérent à partir d'un don de 70 euros/an sauf pour les étudiants, les chômeurs et les bénévoles (30 euros/an).

## 2- Vivre au Cambodge

### Formalités

#### Passeport et Visa

Votre passeport doit être valide 6 mois après votre retour.

Pour le visa vous pouvez le faire soit via internet, soit directement à l'aéroport en arrivant au Cambodge.

E-visa : en France sur internet, payable en C B , 30 dollars et une photo (sous réserve de changements). Imprimez-en 2 exemplaires (un agrafé dans votre passeport). Seul le visa tourisme d'un mois renouvelable est faisable sur internet.

Vous pouvez également le prendre directement à l'aéroport ou au poste frontière : 30 dollars (sous réserve de changements) et prévoir une photo d'identité, il est fait en quelques minutes. Faites attention car certains employés de compagnie aérienne zélés refusent l'embarquement en France lorsque vous partez pour plus d'un mois, sous prétexte que vous n'avez pas de visa : c'est de l'abus de pouvoir mais c'est déjà arrivé.

Renseignez-vous avant de partir sur le site de l'ambassade du Cambodge car la réglementation peut changer.

#### Assurance

Vérifiez votre assurance responsabilité civile avant votre départ et pensez à prendre une assurance rapatriement qui peut être comprise dans votre billet d'avion ou votre carte bancaire. Des assurances complémentaires spéciales comme « Mondial assistance jeunes » peuvent être contractées (devis sur le net).



## Santé

Respectez les règles élémentaires d'hygiène et les précautions alimentaires habituelles. L'eau est le principal vecteur de maladies, soyez vigilants.

## Médicaments

Prévoir une trousse de médicaments de base : Anti-diarrhée, Ibuprofène, Paracétamol, Anti allergique, Collyre unidose pour les yeux, Gel désinfectant pour les mains, petits pansements et produit antiseptique.

Nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant avant votre départ pour voir avec lui si vous avez besoin d'un traitement approprié et vérifier vos vaccinations.

On peut se procurer tous les médicaments ou presque sans ordonnance dans les pharmacies de Phnom Penh. Veillez à vous rendre dans une vraie pharmacie, (U Care très présent partout au Cambodge), faites attention aux médicaments contrefaits dans les petites officines.

Il est important de se protéger des moustiques, porteurs de la dengue dans les villes. Nous vous conseillons des sprays anti moustiques « spécial tropiques », et d'apporter une prise anti moustique pour la nuit. La meilleure des protections reste le port de vêtements longs à la tombée de la nuit. Méfiez-vous des animaux errants, la rage est encore présente au Cambodge, si vous vous faites mordre par un animal, il est impératif de vous rendre au centre anti rabique de l'institut Pasteur à Phnom Penh qui vous administrera un traitement.

## Soins

### A Phnom Penh

- ! Naga Clinic : 11 rue 254, tél : 011811175 / 02321300
- ! Docteur Michel SEBBAN, médecin français, té : 012 634 115
- ! Clinique dentiste européenne: 195A Bd Norodom 023362656/018812055
- ! Institut Pasteur : 5 bd Monivong à côté de l'hôpital Calmette

A Koh Kong : l'hôpital local est correct pour les petits bobos



## Logement

Au Cambodge, de nombreuses guesthouses proposent des chambres simples mais propres. Pour 10 à 12 dollars vous pourrez avoir les sanitaires dans votre chambre. Si vous restez un mois ou plus n'hésitez pas à négocier le prix de la chambre.

### A Phnom Penh

! Lazy Geko : à partir de 12\$, street 258(à côté du Palais Royal)

<http://www.lazygecko.asia/>

! Europe GH : à partir de 10\$, street 136 n°51

<https://europeguesthousepp.com/>

! Alibi GH: à partir de 22\$ ( Christian, gérant français)

<http://www.alibiguesthouse.com/>

! Number10Lake Guest house : à partir de 5\$

<http://www.number10lakesideguesthouse.com/>

### A Koh Kong

Pour loger à Koh Kong, comptez entre 7\$ et 20\$ la nuit pour une chambre d'hôtel au centre ville, selon le standing.

! Asian Guesthouse. Entre 15 et 20 dollars

Tél : 035 93 66 67-011 93 66 67-012 93 66 67

Mail : [info@asiankohkong.com](mailto:info@asiankohkong.com)

Site : <http://www.asiankohkong.com>

! 99guesthouse

[https://www.tripadvisor.fr/Hotel\\_Review-g1532269-d4885481-Reviews-99\\_Guesthouse-Koh\\_Kong\\_Koh\\_Kong\\_Province.html](https://www.tripadvisor.fr/Hotel_Review-g1532269-d4885481-Reviews-99_Guesthouse-Koh_Kong_Koh_Kong_Province.html)

! Koh Kong City hôtel entre 15 et 20 dollars

Tél/fax : (855) 035 93 67 77 \_ (855) 012 90 19 02

Mail : [kkcthotel@netkhmer.com](mailto:kkcthotel@netkhmer.com)

Site : <http://kkcthotel.netkhmer.com>

! Ritthy's Retreat GH. A partir de 6\$ Ritthy organise aussi des excursions et loue des motos.

<http://kohkongecoventure.com/>

! Apex Guesthouse chambre double ou à deux lits avec clim (AC) pour 12 dollars.

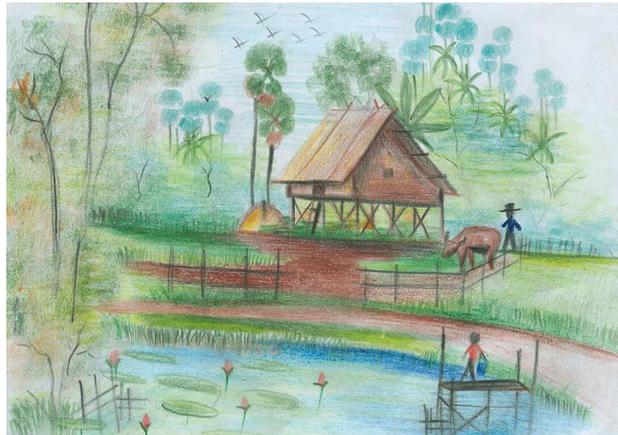
Site : <http://www.apexkohkong.com/> (Préciser que vous venez de la part de l'association EB pour avoir des tarifs préférentiels)

## A Siem Reap

Lovely Guesthouse 12\$ la chambre la moins chère. Le site : <http://visitangkor.net/>

Adresse: Wat Bo road, group 21. Les employés de la GH viennent en tuk-tuk vous chercher au bus ou à l'aéroport gratuitement.

Contact : Nancy WAJSBROT tél 01 22 42 429. Précisez également que vous venez de la part de l'association EB



## Transports

Il est très facile de voyager au Cambodge, par bus, locaux, ou privés, taxi collectif. Les gérants des guesthouses peuvent vous aider à réserver un trajet, une excursion, de nombreuses officines proposent aussi des voyages.

Pour vos déplacements quotidiens, utilisez les Tuks-Tuks et motodops (mototaxis) : sachez où vous allez, car tous les chauffeurs veulent travailler, et beaucoup ne savent pas lire une carte (même s'ils en ont une). Négociez le prix avant de monter car après c'est souvent trop tard. Un transport en tuk tuk peut vite s'avérer une vraie aventure ! Le mieux est de trouver un chauffeur sérieux et de l'appeler par téléphone lorsque vous avez besoin.



## Argent

La monnaie officielle est le riel, mais tout peut se négocier en dollars, les distributeurs vous donnent des dollars. Pour tirer de l'argent le distributeur de la Canadian Bank prend moins de frais de commission que les autres banques.

Les petites sommes peuvent se régler en riels, les grosses sommes essentiellement en dollars. Vous payez en dollars, on vous rend la monnaie en riels ou inversement.

Le change est fait à l'à peu près, il est admis que 1 dollar est égal à 4000 riels. Vous pouvez faire confiance aux vendeurs, ils savent très bien faire les conversions. Vous pouvez changer vos dollars en petites coupures (toujours utiles) dans des petites échoppes autour du marché central à Phnom Penh.

Avec environ 30 euros par jour et par personne, vous pouvez vraiment être à l'aise.

## Téléphone

Achetez un appareil le plus simple possible et une carte SIM locale avec des unités de 1 ou 5 dollars. Il y a des marchands de téléphones partout, ou le plus simple, demandez à la réception de l'hôtel. Vous pouvez aussi appeler sur les postes fixes dans les boutiques « call oversea », les prix défient toute concurrence.

## Internet

Souvent gratuit dans les guesthouses. Si vous avez un ordinateur portable il y a de nombreux points WIFI, dans les guesthouses, cafés et restaurants. Il y a des cybercafés partout pour 1 dollar/1heure.

## Vêtements

Prévoyez des vêtements légers et une petite laine pour les bus à air conditionné, une paire de baskets ou chaussures de randonnées pour les temples. Prenez chapeau, lunettes de soleil et crème solaire.

Évitez de trop vous charger, vous pouvez faire laver votre linge pour très peu cher et vous trouverez tout dans les marchés.

## Quelques conseils

Pensez à faire une copie de votre passeport, visa, CB et papiers importants. Vous pouvez les copier sur une clef USB ou vous les envoyer par mail. Prenez deux photos d'identités ça sert toujours.

Apporter une lampe frontale ou une lampe de poche bien pratique pour circuler la nuit.

N'affichez pas de signes extérieurs de richesse, I-Phone, bijoux, appareil photo professionnel.

Comme dans tous pays, évitez de vous promener avec de grosses sommes d'argent, gardez votre passeport et vos papiers importants en lieu sûr. Beaucoup de guesthouses vous proposent gratuitement de mettre vos papiers dans un coffre.

Eviter de porter des sacs en bandoulières à Phnom Penh et Siem Reap, le vol à l'arraché s'étant développé ces dernières années. Aucun risque avec les sacs à dos.

Le Cambodge reste pourtant un pays sûr pour peu que vous respectiez les consignes de prudence.

Ne donnez pas d'argent aux enfants qui mendient, c'est encourager leur mendicité.

S'énervier ou crier est signe de très mauvaise éducation chez les khmers, restez ferme mais courtois en cas de désaccord.

Un principe de base est de ne jamais faire perdre la face à un cambodgien qui ne vous le pardonnera jamais.

Respectez la pudeur des khmers, baignez-vous en short et tee-shirt, (sauf dans les piscines de grands hôtels). Pour la même raison, évitez de porter des tenues très courtes et très décolletées.

Portez des manches longues et habits en dessous du genou pour visiter le Palais Royal les temples et les pagodes.

## Numéros d'urgence

- ! Pompiers : à Phnom Penh 023 723 555
- ! Samu : 119 ou 023 724 891
- ! Police intervention urgence médicale : 023366841
- ! Police touristique : 012942484
- ! Police des étrangers : 023724793
- ! Ambassade et Consulat: 023 430 026
- ! Centre anti rabique Institut Pasteur à Phnom Penh : 023 368 036



### 3- Être bénévole pour l'Éléphant Blanc

Les orphelinats sont gérés par le ministère des affaires sociales. Le terme orphelinat est inapproprié puisque de nombreux enfants ont une famille, comprenons « famille » au sens khmer, c'est-à-dire une parenté, très peu de jeunes sont totalement orphelins.

#### Quelques impératifs

Dès votre arrivée, présentez- vous au directeur et aux nounous.

Nous vous demandons d'adopter une tenue correcte au sein de l'orphelinat.

Aucune sortie des jeunes ne peut se faire sans en avoir demandé auparavant l'autorisation au directeur du centre, en lui fournissant la liste des enfants et les horaires des sorties prévues.

Nous vous demandons de nous tenir régulièrement au courant de vos activités par courriel au secrétariat ([secretariat.eb.mgmoc@gmail.com](mailto:secretariat.eb.mgmoc@gmail.com)) au cours de votre séjour et de nous envoyer un bilan d'activités à la fin de votre mission.

#### Votre mission

Vous pouvez élaborer votre mission personnalisée avec le bureau, selon vos envies et vos compétences. Dans tous les cas, nous privilégions les missions sur le long terme afin de pouvoir réellement aider les jeunes et d'établir un suivi.

Nous avons établi une charte du bénévolat que nous vous demandons de lire attentivement, et de nous retourner signée. Cette charte vous engage auprès de l'association, et nous nous réservons le droit de suspendre votre mission si celle-ci n'est pas respectée.



## L'orphelinat de Koh Kong, province de Koh Kong

L'association gère cet orphelinat pratiquement en totalité. Actuellement 22 enfants y vivent. Une nourrice salariée de l'association, Thary, s'occupe du quotidien des enfants.

Vous pouvez arriver à Koh Kong soit par Bangkok soit par Phnom Penh.

L'orphelinat se trouve tout proche de la seule banque ACLEDA. On circule à vélo à Koh Kong, on peut aussi louer une moto.



### Quelques activités possibles avec les enfants

#### *Plage*

Emmener les enfants un après-midi à la plage les remplit de joie. Thary s'occupera de réserver les tuks tuks au meilleur prix.

#### *Piscine*

Au Kho Kong Bay Hotel l'accès à la piscine se négocie à 3 dollars par enfant.

#### *Autres activités*

Jeux collectifs selon votre projet, cours d'anglais, accompagnement à des projets professionnels pour les plus grands.



## 4- Nos références:lectures,films et sites

Avant le départ, nous vous proposons un choix de livres, films, ou sites à consulter, pour mieux connaître et comprendre le Cambodge et ses habitants.

### Lectures :

- Les livres de route du voyageur : *Le Routard*, *Le Lonely Planet*, *Le petit futé*
- ! *Bibliothèque du voyageur Laos-Cambodge*, ed. Gallimard
  - ! *L'eau et la terre ; Lendemain de cendre ; Impasse et rouge*, Séra (BD)
  - ! *L'année du lièvre*, Tian (BD)
  - ! *Le portail*, François Bizot
  - ! *Une brève histoire du Cambodge*, François Ponchaud
  - ! *Cambodge année 0*, François Ponchaud
  - ! *Une histoire du Cambodge*, David Chandler et Christiane Lalonde
  - ! *Kampuchea*, Patrick Deville
  - ! *L'élimination*, Rithy Panh et Christophe Bataille
  - ! *Trente ans depuis Pol Pot Le Cambodge de 1979 à 2009*, Raoul Marc Jennar
  - ! *Le Roi lépreux*, Pierre Benoît (roman sur les temples d'Angkor)
  - ! *Un barrage sur le Pacifique*, Marguerite Duras (également en DVD)
  - ! *100 questions sur le Cambodge*, F.Amat et J.Morinière, ed. Gope

### Les films :

- ! Le cinéma de Rithy Panh :  
*Site 2 ; Bophana une tragédie cambodgienne ; les gens de la rizière ; La terre des âmes errantes ; S21 la machine de mort Khmère rouge ; Duch, le Maître des forges de l'enfer.*
- ! *La déchirure*, Roland Joffé
- ! *Holy Lola*, Bertrand Tavernier : certaines scènes du film ont été tournées dans l'orphelinat de Kien Kleang.
- ! *Les pépites*, Xavier de Lauzanne

### Les sites :

- ! <http://elephantblanc-cambodge.com/>
- ! <http://www.facebook.com/EB.association>
- ! <http://www.lepetitjournal.com/cambodge>
- ! <http://www.cambodge-post.com/>
- ! [http://www.routard.com/guide/code\\_dest/cambodge.htm](http://www.routard.com/guide/code_dest/cambodge.htm)
- ! <http://www.lonelyplanet.fr/destinations/asie/cambodge>
- ! Blog de notre secrétaire Marie Odile Chevalier : <http://blogdemarieo.blogspot.fr/>

## 5- Contacts de l'association

### En France

Pour devenir volontaire : [benevolat.eb.cambodge@gmail.com](mailto:benevolat.eb.cambodge@gmail.com)

Adresse Postale de l'association : Monsieur RIVIERE Serge 12 rue du Languedoc, 33290 BLANQUEFORT

Par téléphone à la vice-présidente ou au secrétariat : +33 6 30 37 94 89 ou +33 4 75 42 70 56

Email : [secretariat.eb.mgmoc@gmail.com](mailto:secretariat.eb.mgmoc@gmail.com)

Marie-Laurence BON (Présidente EB)

Email : [loloelephanteaux@gmail.com](mailto:loloelephanteaux@gmail.com)

### Au Cambodge

Florian BENISTI (membre du Conseil d'Administration EB) [florian.benisti@gmail.com](mailto:florian.benisti@gmail.com)

Tél: +855 9 79 835 230



Bon séjour au Cambodge !