

Ce document est un guide pour la préparation au départ des bénévoles au centre Taramana au Cambodge.

1. Avant le départ

1.1 Passeports et visas

Pour partir au Cambodge, le passeport doit être valable au minimum six mois après la sortie du territoire cambodgien, c'est-à-dire six mois après votre vol retour.

Un renouvellement de passeport prend environ trois semaines et coûte 86 €.

Le visa requis pour travailler au centre Taramana est un visa ordinaire, appelé visa E (ne pas confondre avec le visa touristique, nommé visa T). Il peut être obtenu de deux manières :

- Via l'Ambassade du Cambodge en France sous deux jours ouvrables (plus si le passeport doit transiter par La Poste). Coût : 35 €.
- A l'aéroport de Phnom Penh, dès votre arrivée. Coût : 35 \$. Prévoir une photo pour le visa à l'arrivée.

A partir de la date de délivrance, ce visa a trois mois pour être utilisé : néanmoins, dès votre entrée sur le territoire cambodgien, il ne sera valable qu'un mois. La date de fin apparaît sur le tampon qui sera appliqué sur le visa à votre passage au poste de douane.

Le renouvellement de visa type E est possible et facile à réaliser.

Il peut être renouvelé pour :

- 1 mois, simple entrée. Prix 46\$.
- 3 mois, simple entrée (Obligation de repayer un visa si vous sortez du territoire et souhaitez revenir au Cambodge). Prix 80 \$.
- 6 mois, entrées multiples (possibilité de sortir et rentrer sur le territoire). Prix 160 \$.

Le renouvellement prend en moyenne trois à cinq jours ouvrables. Il est possible de réaliser cette opération dans les agences de voyages, les Guesthouse, auprès du Département des Etrangers du Ministère de l'Intérieur, etc.

1.2 Vaccins et médicaments

Tout bénévole au centre Taramana doit être à jour sur ses vaccins obligatoires (DT Polio,). Le vaccin contre l'hépatite B et A ne sont pas obligatoires mais fortement recommandés. Le traitement contre le paludisme n'est pas obligatoire non plus, celui-ci étant peu présent en zone urbaine.

Il est fortement conseillé de venir avec quelques médicaments (voir avec votre médecin traitant pour l'obtention de ces médicaments) :

- Trousse à pharmacie : il est sage de venir avec des antidouleurs, anti inflammatoires, antispasmodiques intestinaux, des antidiarrhéiques, des antivomitifs et antiseptiques, pansements, bandes, ciseaux, anti-moustiques, crème apaisante... Éviter l'aspirine contre-indiquée avec le risque de contracter une dengue.

En cas de morsure/griffure de chat ou de chien compte tenu du risque très possible de contraction de la rage, l'Institut Pasteur est présent au Cambodge et à 15 minutes du centre Taramana Magdalena. Il existe de bonnes cliniques privées qui ont un niveau de soins pour les expats : Khéma clinic, Rattanak hospital, SOS International.

1.3 Papiers à fournir

Avant l'arrivée au centre Taramana, un certain nombre de documents doivent être envoyés par le stagiaire :

- l'engagement de mission, signé
- le code d'éthique et de comportement de Taramana, signé et paraphé
- le règlement de visite du centre Taramana
- le règlement intérieur de l'appartement Taramana (si une chambre a été attribuée)
- une copie du passeport en cours de validité supérieure à 6 mois
- un certificat médical récent de non-contagiosité et de vie en collectivité
- une copie du carnet de vaccinations nécessaires à jour
- une copie de l'assurance internationale de rapatriement sanitaire / hospitalisation / maladie
- une copie de l'assurance de responsabilité civile personnelle
- un justificatif du billet d'avion de retour.

2. Une fois sur place au Cambodge :

- permis de conduire international (pour les motos de + de 125)
- une assurance au tiers (si option de louer ou d'acheter une mobylette/moto)
- une copie du visa valable pour la durée du stage
- un document des contacts à prévenir sera à remplir dès votre arrivée au Centre Taramana reprenant les contacts en cas d'urgence (structure de prise en charge + famille à prévenir)

2.1 Téléphone et forfait internet

Les forfaits de téléphone au Cambodge sont peu onéreux et se trouvent facilement partout.

Il faut compter 1 ou 2 \$ pour l'achat de la carte SIM, et environ 6 \$ par mois pour un forfait appels, SMS et Internet. Les opérateurs téléphoniques les plus répandus sont Smart, Cellcard et Metfone.

Pour tout achat d'une carte SIM et d'un forfait au Cambodge, le passeport vous sera demandé.

2.2 Banque

Pensez à prévenir votre banque de votre départ à l'étranger, pour éviter un éventuel blocage de votre carte bleue. Pensez à regarder les options internationales pour éviter les frais liés aux retraits à l'étranger (ils peuvent être très élevés).

Souvent les banques ne permettent que des retraits ne dépassant les 250\$ (excepté la banque BRED qui permet des retraits jusqu'à 2000\$ avec 4\$ de frais). Il y a beaucoup de distributeurs ATM sur Phnom Penh et Siem Reap et un peu moins dans les autres villes.

Vous avez la possibilité de souscrire à une carte de retraits sans frais ou de paiement à l'étranger avant votre départ, retrouver toutes les informations utiles à ce sujet ici (prévoir au moins 2 semaines de délai, histoire de recevoir la carte avant de décoller) :

<https://www.tourdumondiste.com/argent-carte-visa-master-card-tour-du-monde>

Pour information, les distributeurs au Cambodge chargent en moyenne 4 à 5 \$ par retrait. Le taux de change appliqué est celui de la banque mondiale, ce taux est très fluctuant.

2.3 Change

La monnaie locale au Cambodge est le riel mais le dollar américain est aussi très couramment utilisé, notamment dans les grands magasins, les stations-service, les hébergements, les restaurants, les bars... Vous pouvez donc venir avec quelques dollars, le taux de change étant plus intéressant en France qu'au Cambodge mais il vaut mieux éviter de voyager avec trop d'argent liquide sur vous.

Le taux de change est assez bas en ce moment et fluctue beaucoup, il passe parfois à moins de 1€ ce qui veut dire que pour 100€ changés vous pouvez avoir moins de 100\$.

1\$ correspond environ à 4000 riels (taux très fluctuant aussi).

2.4 Transports

Le coût du transport de son lieu de logement au centre est à la charge du stagiaire.

Si le.a bénévole a choisi de louer une chambre ou un appartement en centre-ville, nous conseillons les déplacements en tuk-tuk pour se rendre au centre (qui est au Nord de la ville - attention aux distances - même si ce moyen de transport n'est pas cher, cela peut vite être une source de dépenses assez importantes si vous n'y prenez pas garde). Les applications PassApp ou Grab sont les plus utilisées pour réserver ce type de transport et vous assurer un prix correct.

Si le.a bénévole décide de louer ou d'acheter une mobylette ou une moto, il doit faire en sorte d'obtenir une assurance au tiers indispensable pour son moyen de transport, ce qui nécessite que les papiers de la moto soient à son nom propre ou d'avoir un document de cession de propriété signé par la personne dont le nom figure sur la carte grise.

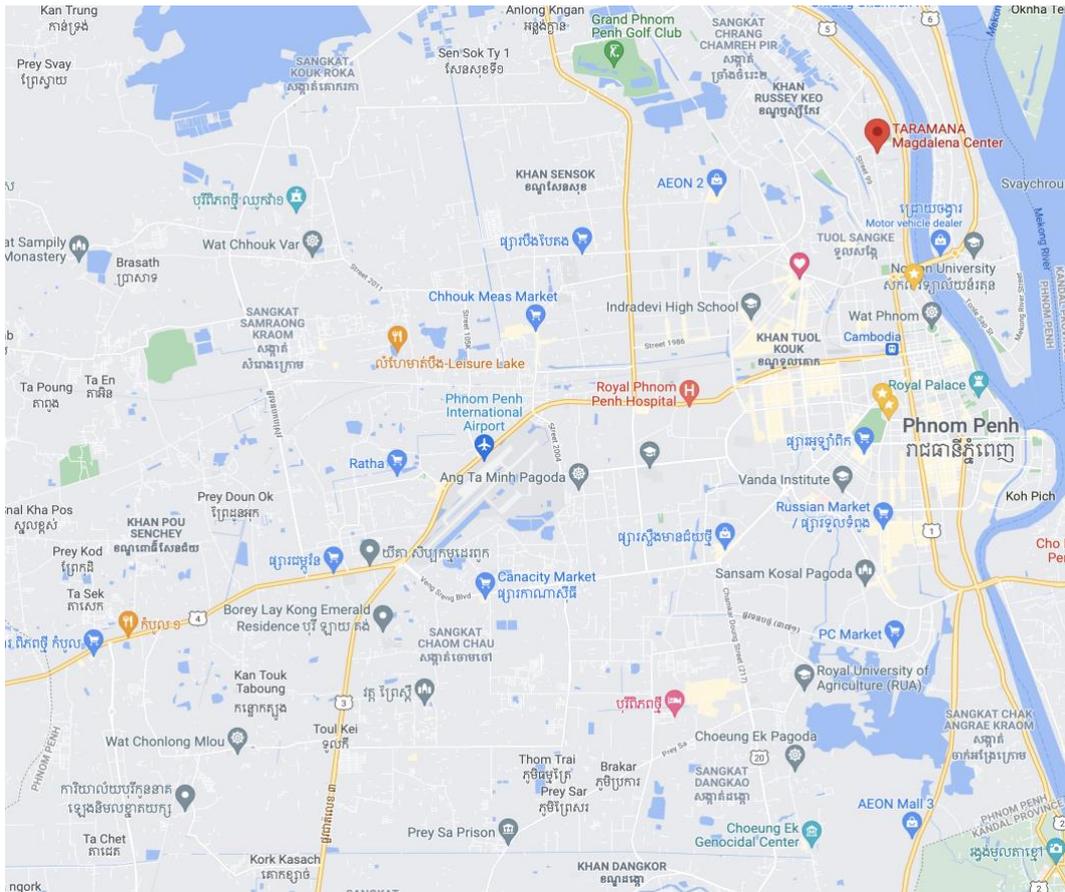
Pour ce moyen de transport, nous conseillons fortement d'être un conducteur aguerri, et de toujours rouler avec prudence. La conduite à Phnom Penh est anarchique et le trafic très dense.

2.5 Logement

Le centre Taramana Magdalena est un peu excentré, au Nord de Phnom Penh

<https://www.google.fr/maps/place/TARAMANA+Magdalena+Center/@11.5544306,104.8386363,13z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x7a4952165a80e7ac!8m2!3d11.607235!4d104.9134807>

Vous pouvez consulter ces groupes Facebook afin de faciliter vos recherches



d'hébergement :

Pour une colocation :

<https://web.facebook.com/groups/PPsharedhousing>

Pour un logement entier :

<https://web.facebook.com/groups/phnompenhhousing>

3. Travailler au centre Taramana

Le centre Taramana se situe dans le bidonville de Boeng Salang, au nord de Phnom Penh. L'adresse du centre est la suivante : 456 Phlaur Lum, Group 2, Boeng Salang Village, Russey Keo District, Phnom Penh, Cambodia.

3.1 Organisation générale

La semaine au centre Taramana s'organise de la manière suivante :

TARAMANA EDUCATION & ACTIVITIES TIMETABLE																												
TIME	MONDAY					TUESDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY							
7:00 AM																												
8:00 AM	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3								
9:00 AM	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	Library G6	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	French Class	Library G6	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	Library G6	Rugby	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	French Class	Library G6	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	Library G6
10:00 AM	BREAK					BREAK					BREAK					BREAK												
11:00 AM	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	Library G4&G5	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	French Class	Library G4&G5	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	Library G4&G5	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	Library G4&G5	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	Library G4&G5		
12:00 AM	LUNCH BREAK TIME																											
1:00 PM	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3	Khmer G4	English G5&G6	Khmer Pre	Library G2&G3								
2:00 PM	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	Library G6	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	French Class	Library G6	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	Library G6	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	French Class	Library G6	Khmer G2	Khmer G5	English G3&G4	Activity Pre	Library G6	
3:00 PM	BREAK					BREAK					BREAK					BREAK												
4:00 PM	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	Library G4&G5	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	French Class	Library G4&G5	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	Library G4&G5	Rugby	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	French Class	Library G4&G5	Khmer G3	Khmer G6	English G2	English Pre	Library G4&G5
5:00-6:00 PM			Computer Kandal	Hip Hop			Computer Kandal	French Class																				
6:00-7:00 PM	English Class	Theatre	Computer Takéo			English Class	Theatre*	Computer Takéo	French Class																			
7:00-8:00 PM	English Class		Computer Ratanakiri			English Class	Computer Ratanakiri																					

Des cours de français sont aussi proposés au personnel khmer du centre par les bénévoles qui le souhaitent entre 11h et 12h.

Aussi, 3 à 4 sorties culturelles (1 par semaine) ainsi que 2 visites chez le dentiste (1 lundi sur 2) sont organisées chaque mois.

Les weekends sont libres. Cependant, il peut être demandé aux bénévoles de participer, en tant qu'accompagnateur, aux différentes activités ou sorties que propose Taramana aux enfants ou aux jeunes. Ces sorties peuvent être en soirée ou le weekend. Dans le cas des weekends, le.a bénévole aura la possibilité de rattraper les heures supplémentaires par demi-journée ou journée en posant un congé, en avisant au préalable le directeur du centre au minimum 3 jours à l'avance.

En plus de ses weekends, le.a bénévole bénéficie d'un jour et demi de congés par mois qu'il peut cumuler. Le.a bénévole devra convenir de ses jours de congé avec la directrice opérationnelle du centre en faisant la demande au minimum 3 jours avant.

3.2 Travail effectué

Le.a bénévole peut être amené à intervenir dans les domaines suivants :

Le.a bénévole pourra assister la directrice dans différentes tâches de gestion et d'administration. Ce travail consiste à mettre à jour les fichiers d'informations sur les enfants, répondre aux courriers des parrains et marraines, tenir à jour les fiches de présence des enfants et participer à la mise en place de nouvelles activités/nouveau projet.

Il.elle peut aider la chargée de communication pour les missions de communication en participant à la rédaction d'articles pour la newsletter ou encore en prenant régulièrement des photos et vidéos des enfants et des événements qui ponctuent les semaines au centre, indispensables pour une communication efficace auprès des donateurs.

Le.a bénévole pourra dispenser des cours de français à de petits groupes pendant 1 heure (enfants ou personnel khmer), plusieurs fois par semaine. Il pourra lui être demandé de surveiller la bibliothèque le matin et/ou l'après-midi, lieu où les enfants viennent travailler et jouer lorsqu'ils ne sont pas en classe. Un planning pour répartir ces temps entre les bénévoles est établi. Le.a bénévole est également encouragé à mettre en place des activités d'éveil et d'animation adaptées pour les enfants du centre.

De plus, le.a bénévole pourra être sollicité(e) pour superviser les différentes activités extra-scolaires proposées à Taramana. Il.elle accompagnera les enfants au rugby le mercredi matin et/ou après-midi. Les trajets sont assurés grâce au mini-van du centre et un planning est également disponible pour assurer un roulement entre les bénévoles.

Enfin, le.a bénévole peut être amené à se rendre disponible un dimanche matin, entre 8h et 10h, pour aider à la distribution de riz mensuelle et mettre à jour les courriers aux parrains pour des enfants habitant notamment loin du Centre. Il pourra également participer à des sorties exceptionnelles le soir et le weekend.



GUIDE DU BÉNÉVOLE

A chaque arrivée d'un nouveau stagiaire ou bénévole, une réunion est organisée avec la directrice opérationnelle du centre et les différents stagiaires et bénévoles, pour établir une répartition des tâches en fonction de la formation, des compétences, et des attraits de chacun pour les différentes missions. Chaque bénévole arrive avec ses compétences et ses idées. Ainsi, la prise d'initiatives est fortement encouragée pour mettre ses compétences à profit dans son domaine de formation. Cela peut concerner des domaines variés : levée de fonds, gestion de projets, activités auprès des enfants, etc.