

## SRI LANKA

### Circuit Découvrir

## Trésors du Sri Lanka

LKACT003/03E-1/03E-3/03M-E

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

**FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 09/11/18 AU 25/10/2019**

Au moment de la réservation et avant le départ, pensez à imprimer la dernière fiche technique à jour sur notre site

## Le circuit - Découvrir

Partir à la découverte des sites incontournables de votre destination, voir en un voyage tout ce qui fait son attrait et sa renommée : c'est ce que vous proposent nos circuits "Découvrir", la formule parfaite pour une première approche d'un pays, à travers des itinéraires de choix élaborés par nos spécialistes

## Itinéraire indicatif

Il est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des arrivées et des départs des vols internationaux, des conditions climatiques, des transports intérieurs et des lieux d'hébergement. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.



**FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 09/11/18 AU 25/10/2019**

**Au moment de la réservation et avant le départ, pensez à imprimer la dernière fiche technique à jour sur notre site**

Partez à la découverte du pays cinghalais, de ses paysages colorés et de ses diversités culturelles, avec au programme 4 nuits dans le "triangle culturel" où se situent la plupart des perles archéologiques du Sri Lanka et plusieurs sites classés au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Vous poursuivrez par la ville de Kandy, son temple sacré et son jardin botanique de Peradeniya. Vous emprunterez la fameuse route du thé au travers des magnifiques paysages de plantations de thé jusqu'à Nuwara Eliya. Prolongez votre séjour et reposez-vous sur les belles plages de la côte ouest.

## Votre voyage

### Jour 1 : Paris – Colombo

Envol à destination de Colombo. Nuit en vol.

### Jour 2 : Colombo – Triangle culturel • (230 km/5h)

Arrivée à Colombo le matin. Accueil et assistance par notre représentant. Départ pour le marché au port de Negombo et rencontre avec les locaux. Traversée de villages jusqu'à Dambulla. Déjeuner libre. Arrivée dans le triangle culturel. Installation à l'hôtel Fresco Garden 3\* pour 4 nuits et dîner.

### Jour 3 : Triangle culturel – Anuradhapura – Triangle culturel • (150 km/3h30)

Vous visiterez le site archéologique d'Anuradhapura perdu au milieu de la végétation (inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO), première capitale du royaume cinghalais, fondée au 5e siècle avant J.-C. C'est un site majeur qui s'étend sur une dizaine de kilomètres et présente temples, bassins, sanctuaires, palais et stûpas, ces grands dômes symboles du bouddhisme. Vous y verrez l'arbre Bo, le plus vieux du monde, l'arbre du Sri Maha Bodhi, issu d'une graine de l'arbre sous lequel le Bouddha reçut l'illumination en Inde. Retour à l'hôtel par la superbe campagne sri lankaise et ses jolis petits villages. Libre jusqu'au dîner de spécialités locales et nuit à l'hôtel.

### Jour 4 : Triangle culturel – Sigirîya – Triangle culturel • (40 km/1h)

Visite de la forteresse de Sigiriya (inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO), citadelle antique perchée à 200 m au sommet d'un rocher. À la base du rocher, d'énormes pattes de lion sculptées vous accueillent et vous montrent la voie. À mi-hauteur, on pourra saluer les magnifiques fresques peintes des "demoiselles de Sigirîya", représentant 21 bustes de jeunes femmes intacts depuis 1 500 ans. Quelle fantastique vue sur toute la forêt environnante s'ouvrira aux plus courageux qui auront atteint son sommet ! Déjeuner avec dégustation d'un plat typique sri lankais le "bonchi curry" (haricots verts au curry). Visite d'une fabrique de batiks, puis petite balade en cours de route dans une rizière. Dîner au cours duquel vous dégusterez du "curd", yaourt sri lankais à base de lait de buffle avec du miel, et de l'"arrack". Nuit à l'hôtel.

### Jour 5 : Triangle culturel

Journée libre pour vous détendre à l'hôtel ou faire des achats ou découverte individuelle de la ville. En option : visite de Polonnaruwa, site archéologique classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO et capitale du pays du 11e au 13e siècle ou safari dans un Parc National où vivent de grands troupeaux d'éléphants dans leur milieu naturel ainsi que de nombreux oiseaux. Déjeuner libre. Dîner et nuit à l'hôtel.

### Jour 6 : Triangle culturel – Dambulla – Matale – Kandy • (110 km/3h)

Visite de Dambulla, haut lieu de pèlerinage du Sri Lanka depuis 22 siècles. Ce monastère rupestre contient 5 sanctuaires et constitue l'ensemble le plus grand et le mieux conservé de temples-cavernes au Sri Lanka. Il est particulièrement remarquable par ses peintures murales bouddhiques couvrant une superficie de 2 100 m<sup>2</sup> et par ses 157 statues. Visite d'un jardin d'épices à Matale, offrant toutes les variétés indigènes telles que poivre, cardamome, noix de muscade, clous de girofle, piment, curcuma... Dégustation de thé aux épices et démonstration des vertus thérapeutiques de chaque plante, ainsi que massage avec des produits naturels du jardin. Vous déjeunerez, dans les jardins, d'un plat typique, le "parippu curry" (lentilles au curry). Puis, poursuite vers Kandy, au centre de l'île, dernière capitale historique du royaume, le "pays des 5 collines", cœur spirituel et culturel du pays. Le soir, spectacle de danses traditionnelles avec la marche sur le feu. Le Sri Lanka a su préserver le caractère traditionnel et folklorique de ses danses. Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel Emerald Hill 3\* dans la campagne proche de Kandy.

### Jour 7 : Kandy – Peradeniya – Kandy • (25 km/40 min)

Vous découvrirez à pied le marché local. Temps libre pour effectuer quelques achats dans les nombreuses échoppes offrant soieries, artisanat local, bijoux, vannerie, masques, ombrelles. Vous visiterez une manufacture de taille de pierres précieuses, puis un centre d'art et d'artisanat. Déjeuner libre, puis vous visiterez le jardin botanique de Peradeniya, parmi les plus beaux au monde. Créé en 1370, il fut palais royal... Sur 60 ha, il abrite, entre autres, une superbe collection d'orchidées et une belle allée de palmiers plantés en 1950. On pourra également y admirer un gigantesque figuier de Java, vieux de 140 ans, et toute la flore emblématique des pays tropicaux : des arbres à boulets de canon, des palmistes, des palmiers à cocos de mer dont le fruit pèse 10 à 20 kilos, des bambous géants, des arbres à caoutchouc d'Assam. Visite du temple de la Dent qui abrite la fameuse relique de la dent de Bouddha, tellement convoitée durant l'histoire du royaume cinghalais. C'est un haut lieu religieux visité par des centaines de milliers de pèlerins et inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Dîner et nuit à l'hôtel.

#### **Jour 8 : Kandy – Route du thé – Nuwara Eliya • (135 km/5h)**

Poursuite vers la région montagneuse de Nuwara Eliya en empruntant la fameuse route du thé. Les plantations de thé d'un vert tendre ondulent à perte de vue offrant un paysage caractéristique superbe. Visite d'une manufacture et d'une plantation de thé suivie d'une dégustation. Vous comprendrez le procédé de fabrication du thé et la différence entre le thé noir, vert ou blanc. Promenade dans la célèbre station climatique de Nuwara Eliya, ville créée par les Anglais, située à 1 900 m d'altitude. Elle s'étire dans une vallée au pied du mont Pidurutalagala (2 520 m), le plus haut sommet de Ceylan. La fraîcheur de l'été tranche avec la chaleur du reste de l'île. Ce climat est propice aux cultures maraîchères et au thé. Nuwara Eliya a su conserver son charme britannique. Dans la région, les Anglais avaient remplacé la culture du café par celle du thé dans les années 1880 et un certain Sir Thomas Lipton a contribué à donner au "thé de Ceylan" sa renommée mondiale. Vous y déjeunerez. Fin d'après-midi libre pour la détente ou la découverte individuelle. Dîner et nuit à l'hôtel Ashford 3\* dans la région de Nuwara Eliya.

#### **Jour 9 : Nuwara Eliya – Colombo – Paris • (235 km/6h)**

Tôt le matin, route vers l'ouest et la région balnéaire. Transfert à l'aéroport pour votre vol de retour (pas avant 15h30) pour Paris. Repas libres.

#### **Jour 10 : Arrivée à Paris**

#### **A noter :**

L'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non-hindous et lors de certaines fêtes, jours fériés et jours de congé locaux. Lors des visites de sites religieux, une tenue correcte est demandée, il est souvent obligatoire de se déchausser, le port de chaussettes est conseillé pour se protéger des insectes et de la chaleur. Pour la visite des temples, il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent genoux et épaules.

Pendant les jours de pleine lune et les jours fériés, les hôtels ne servent pas d'alcool.

En raison d'événements spéciaux (conditions météo, jours de fermeture de certains sites ou monuments, états des routes et des situations imprévisibles), certaines étapes pourront être modifiées. Les horaires pouvant changer, nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire de votre circuit et Nouvelles Frontières ne pourra en être tenue responsable.

Bien que le rythme des visites ait été étudié au mieux pour allier découverte et confort, les aléas liés aux transports peuvent rendre certaines étapes très longues.

À certaines dates, ce circuit peut être regroupé avec un autre circuit de notre brochure.

**ATTENTION : vol le dernier jour vers la France ou les Maldives obligatoirement après 15h30** car il y a 6h de route depuis Nuwara Eliya vers l'aéroport et la côte ouest.

#### **Encadrement / Accompagnement :**

Les clients du circuit sont toujours accompagnés d'un guide local parlant français. Ayant une large expérience, il vous permettra de connaître le pays, ses habitants et habitudes et se fera le plaisir de vous faire aimer le pays.

#### **Niveau de difficulté :**

Faible

#### **Ports des Bagages :**

Vos bagages seront acheminés à chaque étape dans les hôtels, mais il faut être vigilant à ce que les bagages soient toujours mis dans le porte-bagages du bus. Cependant, le port du bagage du bus à la chambre n'est pas inclus.



### Transport :

Le circuit est effectué à bord d'un autobus ou minibus climatisé selon la taille de groupe.

### Sécurité :

Votre guide ou accompagnateur est équipé d'une trousse de 1er secours et d'un moyen de communication

### Les types d'hébergements :

Vous serez logés 7 nuits en hôtels de catégorie 3\* (normes locales)

### Hébergements :

Triangle culturel : Fresco Garden 3\* ou similaire - 4 nuits  
Périphérie de Kandy : Emerald Hill 3\* ou similaire - 2 nuits  
Périphérie de Nuwara Eliya : Ashford 3\* ou similaire - 1 nuit

Selon l'état des réservations nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires dans certains endroits. La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

Nuits en hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre double avec un lit d'appoint.

La plupart des hôtels au Sri Lanka sont situés loin des centres villes afin de permettre au voyageur de profiter du calme. Les animations au Sri Lanka sont très limitées par région.

Dans certains hôtels les chambres individuelles peuvent présenter un confort plus sommaire.

### Extension possible sur la côte ouest ou aux Maldives

#### **Kalutara** : Hôtel Coco Beach Resort

L'hôtel se situe au bord d'une belle plage de sable doré et comprend 67 chambres. Pour un séjour en demi-pension en toute quiétude.

#### **Bentota** : Hôtel Centara Ceysands Resort & Spa 4\*

A quelques pas de la belle plage de sable blond de Bentota, ce très bel hôtel compte 165 chambres et il est agrémenté de multiples piscines. Il propose de nombreuses activités et propose une formule demi-pension avec boissons (alcoolisées et non alcoolisées) incluses pendant les repas.

#### **Maldives** : Hôtel Embudu 3\*

Venez-vous ressourcer sur cette petite île serties d'un lagon transparent au récif très proche qui vous permettra de rencontrer en quelques coups de palmes des poissons multicolores. Cet hôtel au confort simple et à l'ambiance conviviale dispose d'un cadre exceptionnel pour vivre pieds nus proche d'un aquarium.

### Repas :

La pension complète du dîner du jour 2 au petit déjeuner du jour 9, les déjeuners du jour d'arrivée 2 et de départ 9 ne sont pas inclus, ni les déjeuners des jours 5 et 7

Durant le circuit, les repas sont pris la plupart du temps dans des restaurants. Il est à noter que certains restaurants ne servent pas d'alcool. Les petits déjeuners sont servis avec thé ou café, toasts, œufs, beurre, confiture. Pour les déjeuners et dîners, soit un buffet, soit un service à table et la plupart du temps un repas cinghalais est prévu.

La cuisine au Sri Lanka est basée essentiellement sur le riz et le curry. Le plus souvent accompagné de légumes, de poisson, poulet ou fruits de mer. Lentilles au curry. Beaucoup de plats sont agrémentés d'épices, piments et noix de coco.

En dessert, vous pourrez apprécier les fruits de saison : banane, noix de coco, ananas, papaye, mangue...

Attention, ne jamais boire l'eau du robinet.

### Equipements à prévoir :

#### Bagages

Prévoyez de préférence un sac souple de 15 kg maximum, et sac à dos pour vos effets personnels de la journée.

#### Vêtements

Prévoyez des vêtements légers (coton) et clairs ainsi qu'une petite veste, un vêtement de pluie (en période de mousson).

Une tenue correcte est exigée dans tous les lieux publics et religieux.

Prévoir une tenue d'été pour se changer à l'arrivée à l'aéroport et commencer directement les visites.

### Matériel

Lunettes de soleil.

Crème de protection contre le soleil et les insectes (moustiques en particulier).

Une casquette, ou un chapeau, et un foulard.

Une serviette de bain et vos affaires de toilettes personnelles.

Petite pharmacie personnelle.

### Informations pratiques :

Tout voyageur souhaitant voyager au Sri Lanka (séjours inférieurs à 90 jours) doit obtenir préalablement une autorisation (ETA). La demande d'autorisation ETA est obligatoire et payante. Elle peut être effectuée sur internet : [www.eta.gov.lk](http://www.eta.gov.lk).

Il devra également se munir de son passeport d'une durée de validité de 6 mois après la date de départ.

### Budget

Les pourboires ne sont pas obligatoires mais sont toujours bien appréciés. Ils doivent être employés en signe de remerciement. Si vous êtes satisfait du service, il est d'usage de laisser un pourboire au guide, accompagnateur et chauffeur. Prévoir environ 5€ par jour et par personne.

Petits pourboires à prévoir également pour les bagagistes des hôtels, garde chaussures, rickshaws, 4x4, toilettes, les cyclopousses et les rameurs (1 à 2 € par personne environ).

### Voltage

220-240 Volts : Nous vous conseillons donc de prendre un adaptateur universel.

### Climat

Tropical (île située entre tropiques et équateur), températures élevées toute l'année mais il fait plus chaud sur les côtes qu'en altitude. Température moyenne à Colombo 27/28°, à Kandy 20°. Il est soumis à un régime de mousson, donc alternance de saison humide et de saison sèche, phénomène qui bascule entre le côté nord-est et le côté sud-ouest. La première mousson touche la zone sèche du Nord et de l'Est en décembre-janvier. La seconde affecte la colline du centre, les côtes sud et ouest depuis mai jusqu'en juillet. Le temps est ensoleillé, l'air saturé d'humidité, et de pluies d'orage tropicales dans l'après-midi et en fin de journée. L'intersaison en octobre-novembre occasionne des averses et des orages brefs n'importe où dans le pays (végétation luxuriante de l'île) mais toujours en fin de journée ou dans la nuit.

MALDIVES la saison sèche se situe entre décembre et avril. Les températures oscillent entre 26° et 35°C toute l'année.

### Langue

Au Sri Lanka : Les trois quarts de la population parlent le cinghalais. Près de 20 % parlent le tamoul, essentiellement dans le nord de l'île. L'anglais est parlé couramment par 20 % de la population et il est généralement pratiqué dans les hôtels.

Aux Maldives : la langue officielle est le divehi. L'anglais est largement utilisé.

### Téléphone

De la France, vers le Sri Lanka : il faut composer le 0094 + numéro complet de votre correspondant sans le 0 initial.

En ville, vous trouverez des kiosques ou des petites agences (panneaux rouges), ouverts très tard le soir, pour téléphoner facilement à l'étranger (IDD) et pour un prix raisonnable par rapport aux hôtels. Les tarifs sont minorés le soir, le week-end, ainsi que les jours de poya.

De la France, vers les Maldives : il faut composer le 00960+ numéro complet de votre correspondant sans le 0 initial.

### Monnaie

Au Sri Lanka : la monnaie locale est la roupie cinghalaise.

Possibilité de changer les euros ou dollars en arrivant à l'aéroport ou dans les nombreux bureaux de change que l'on trouve en ville. Certaines banques ont des distributeurs automatiques (ATM) à Colombo, Kandy, dans les stations balnéaires ou dans les endroits touristiques. Possibilités de change dans les hôtels. Possibilité de régler certains achats conséquents en carte de crédit.

La roupie cinghalaise 1€ = 196 LKR (septembre 2018)



Aux Maldives : la roupie maldivienne 1€ = 17,70 MVR (septembre 2018)  
Pour connaître son taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : [www.xe.com](http://www.xe.com),

### Décalage horaire

SRI LANKA +4h30 en hiver et +3h30 en été, par rapport à la France.  
MALDIVES +4h en hiver et +3h en été, par rapport à la France.

### Festivités.

Attention, durant le Nouvel An Bouddhique, les jours de Poya (chaque jour de pleine lune) et autres fêtes religieuses, certaines activités sont susceptibles d'être annulées ou modifiées : cueilleuses dans les plantations de thé, pêcheurs sur échasse, trajet en train et la vente d'alcool n'est pas autorisée.

L'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non hindous et lors de certaines fêtes, jours fériés et jours de congé locaux.

### Fin de tour

Le guide ne séjourne pas lors du séjour en balnéaire avec les clients sur la ou les dernières nuits du circuit.

### Sigiriya.

Des nids de guêpe peuvent contrarier la visite/ascension du Rocher du Lion. Des gilets de protection peuvent être remis aux clients.

### EXCURSIONS OPTIONNELLES

Les excursions optionnelles dans le programme sont à réserver et à régler sur place. Les tarifs des excursions optionnelles sont donnés à titre indicatif et susceptibles de changer. Un minimum de personnes est demandé selon l'excursion.

Visite de Polonnaruwa : 40USD par personne.

Safari au parc national de Minneriya : 40USD par personne (le prix inclut les frais d'entrée + le transport).

### Voyage et partage :

#### La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est nécessaire d'être ponctuel au rendez-vous donné par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent remettre en cause l'organisation des visites prévues.

#### Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages.

L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. Bref, ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons de la communiquer à votre agence.

#### 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 perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (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...) et éviter les comportements exubérants.



### **Recommandations :**

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Assurez votre matériel vidéo et photo. Si vous prenez une partie de votre budget en chèques de voyage, prenez soin de noter séparément les numéros.
- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus, restaurants... chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Nous et notre prestataire ne peuvent être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes. Eviter le port de bijoux, tout spécialement en or. Prenez garde à vos objets personnels lors de vos sorties (sacs, appareils photos...).

### **Ouvrages:**

- Guide Bleu Évasion
- "Sri Lanka et les Maldives" - Ed Hachette
- Le Guide du Routard : "Sri Lanka Ceylan" - Ed Hachette
- Guide "Sri Lanka" - Ed Lonely Planet
- Marco Polo : "Ceylan (Sri Lanka)"

### **Mini-Lexique :**

#### Les termes de bases

- Bonjour : Ayubowan
- Monsieur : Mahatya
- Madame : Mahatimiya
- Je m'appelle : Mage nama...
- S'il vous plaît : Karounākara
- Merci : Istouti
- Oui : Ovou
- Non : Néhé
- Parlez-vous anglais ? : Obata ingreese kata karanna puluvan da ?
- Je ne comprends pas : Mata thayrennay nehe
- Bus : bas
- Gare ferroviaire : dumryapola
- Gare routière : stesemata
- Train : kochiya