

## SRI LANKA – SRI LANKA AUTREMENT - LKACT008



13h30



+3h30 en été /+4h30 en hiver

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 09/11/22 AU 23/12/23 inclus**

### VOTRE VOYAGE

*Un itinéraire hors des sentiers battus alliant des visites originales de sites moins touristiques et des jours en bord de mer sur les côtes est et sud-ouest. Baladez-vous dans la seule forêt tropicale de l'île classée réserve forestière pour son importance dans l'écosystème de l'île, profitez d'un safari dans le parc peu connu de Wasgamuwa où les troupes d'éléphants déambulent en liberté et relaxez-vous sur les superbes plages de sable blanc de Passikudah et Trincomalee. Entre sites culturels essentiels ou confidentiels, plages et forêts luxuriantes, vous apprécierez la diversité de ce pays authentique où les habitants vous attendent avec leur éternel sourire !*



## ITINERAIRE

### **Jour 1 : Paris – Colombo**

Envol à destination de Colombo. Nuit à bord.

### **Jour 2 : Colombo – Kalutara – région balnéaire • (110 km/env. 4h)**

Arrivée à Colombo le matin. Accueil et assistance par notre représentant. Rapide tour de la capitale Colombo durant lequel vous découvrirez la promenade "Galle Face Green", esplanade située le long de l'océan Indien. Déjeuner libre. Puis visite du temple de Kalutara avec ses peintures retraçant l'histoire de Bouddha. Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel Club Koggala Village 3\* directement sur la belle plage sauvage de Koggala sur la côte sud.

*NB : Si vous ne prenez pas le vol du groupe réservé pour ce circuit par Nouvelles Frontières, renseignez- vous sur les horaires de vol à respecter afin de pouvoir rejoindre le groupe.*

### **Jour 3 : région balnéaire – Galle – région balnéaire • (110 km/env. 3h)**

Départ pour la ville de Galle. En route, arrêt et découverte d'un village de pêcheurs. À la pointe sud de l'île, au carrefour des routes maritimes du commerce des épices et des pierres précieuses, Galle fut très convoitée par les Européens. Fondée par les Portugais au 16<sup>e</sup> siècle, Galle a miraculeusement conservé les bastions de son rempart de granit. Vous vous baladerez dans les rues pavées et pittoresques de la vieille ville fortifiée et vous découvrirez son fameux fort, classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, et considéré comme l'une des plus grandes forteresses conservées dans le monde. Déjeuner. Temps libre jusqu'au dîner. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 4 : région balnéaire – réserve forestière de Sinharaja – Lac Wirawila • (220 km/env. 6h30)**

Le matin, départ pour la réserve forestière de Sinharaja, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, où poussent des orchidées sauvages et vivent de nombreux animaux, comme les singes, les léopards, les écureuils géants. Parmi les 130 espèces d'oiseaux qui y trouvent refuge, vous pourrez peut-être apercevoir le gobe-mouche bleu, le bulbul ou le guêpier. C'est la seule forêt tropicale de l'île. Vous profiterez d'une balade de 2 h dans la réserve. Déjeuner. Puis, changement de décor, on passe de la forêt luxuriante aux plaines plus sèches. Dîner de spécialités sri lankaises. Dégustation du "curd", yaourt sri lankais à base de lait de buffle et de miel de palmier et de l'"arrack", whisky local à base de sève de palmier. Installation et nuit à l'hôtel Wila Safari 3\* au bord du lac Wirawila.

### **Jour 5 : lac Wirawila – Bandarawela – Nuwara Eliya • (140 km/env. 4h)**

Départ vers la région centrale montagneuse vers Bandarawela à travers de magnifiques paysages. Arrêt sur le site de Buduruwagala et ses immenses sculptures taillées dans la roche au cœur de la végétation. La statue centrale est le plus grand Bouddha debout sculpté du Sri Lanka, avec ses 15 m de haut. Puis, visite de la chute d'eau de Diyaluma. Déjeuner. Visite d'un atelier de poterie, où vous découvrirez les techniques de réalisation d'assiettes et de tasses. Dîner et nuit à l'hôtel Ashford 3\* dans la région de Nuwara Eliya.

**Jour 6 : Nuwara Eliya – Ella - Little Adams Peak – Ampara • (210 km/env. 5h30)**

Dans la région, à Ella, ascension facile du Little Adams Peak, 1h de marche, avec une vue splendide des environs et des plantations de thé, puis découverte de la chute d'eau de Rawana avant votre départ vers Ampara. En route, visite de la statue de Maligawila. Déjeuner. En fin d'après-midi, découverte du temple de Demata Mal Vihare situé au milieu des rizières. Dîner et nuit à l'hôtel Monty 3\*.

**Jour 7 : Ampara – Batticaloa – Passikudah • (100 km/env. 2h30)**

Départ vers Batticaloa sur la côte est, découverte de sa forteresse et du temple hindou. Déjeuner. Poursuite vers Passikudah, sur la côte est. Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel Amethyst 3\* au bord d'une belle plage de sable clair.

**Jour 8 : Passikudah**

Journée libre à l'hôtel, où vous aurez la possibilité de vous détendre sur la plage ou de pratiquer les sports nautiques (avec supplément). Déjeuner libre, dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 9 : Passikudah – Trincomalee • (110 km/env. 2h30)**

Départ pour Trincomalee. Passage devant le Fort Frederick dont les abords sont peuplés de daims peu farouches. Au sommet du rocher Swami Rock, visite du temple hindou Koneswaram haut en couleurs. Déjeuner. Découverte de l'authentique marché local et du marché aux poissons. Dîner et nuit au Trincomalee Beach Hotel 3\*.

**Jour 10 : Trincomalee - Dimbulagala – Parc de Wasgamuwa • (180 km/env. 3h30)**

Visite du temple de Dimbulagala abritant des grottes creusées dans la roche avec des inscriptions en brahmi. Déjeuner. Dans l'après-midi, safari en véhicule 4x4 dans le Parc National de Wasgamuwa, moins fréquenté que d'autres parcs et propice à l'observation des éléphants et de nombreux oiseaux. Dîner de spécialités locales et nuit à l'hôtel Lavendish Wild safari 3\*.

**Jour 11 : Parc de Wasgamuwa – Polonnaruwa – Triangle culturel • (180 km/env. 4h)**

Route vers Polonnaruwa et visite à vélo ou à pied du site archéologique de Polonnaruwa, classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, une des anciennes capitales du Sri Lanka. Déjeuner. Elle fut le siège du pouvoir des rois cinghalais du 11e au 13e siècle. Vous découvrirez la statue du roi Parakramabhu, l'ancien palais royal et sa salle d'audience, le bain royal, la chambre des reliques, le livre de pierre Gal-Potha, le temple dédié à Shiva et le Gal-Vihara, où trônent les magnifiques statues de Bouddha couché, assis et debout. Déjeuner. Direction le triangle culturel. Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel Pinthaliya Resort 3\*.

**Jour 12 : Triangle culturel – Anuradhapura – Sigiriya – Triangle culturel • (180 km/env. 4h)**

Visite du site archéologique d'Anuradhapura, 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 le plus vieux au monde : le Sri Maha Bodhi, issu d'une graine venant de l'arbre sous lequel le Bouddha reçut l'illumination à Gaya en Inde du Nord. Déjeuner.

Dans l'après-midi, découverte de la citadelle antique 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 Sigiriya", représentant 21 bustes de jeunes femmes intacts depuis 1 500 ans. Une fantastique vue sur toute la forêt environnante s'offrira aux plus courageux qui auront atteint son sommet ! Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 13 : Triangle culturel – Dambulla – Matale – Kandy • (100 km/env. 2h30)**

Départ pour Kandy, visite du temple rupestre 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 de nombreuses variétés : poivre, cardamome, noix de muscade et piment. Vous dégusterez du thé aux épices, accompagné d'une démonstration des vertus thérapeutiques de chaque plante, et vous profiterez d'un massage (nuque et épaules) avec des produits naturels du jardin. Déjeuner. Puis, poursuite vers Kandy, dernière capitale du royaume cinghalais, spectacle de danse kandyennes au son des tambours et marche sur le feu. Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel Oakray Regency 3\* aux alentours de Kandy.

### **Jour 14 : Kandy – Peradeniya - Kandy • (25 km/env. 1h)**

Découverte à pied du marché local de Kandy. Temps libre pour effectuer quelques achats. Visite d'une manufacture de taille de pierres précieuses. Déjeuner, puis visite du magnifique jardin botanique de Peradeniya, parmi les plus beaux au monde. Créé en 1370, il constituait le parc du 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. En soirée, spectacle de danses de Kandy et visite du temple de la Dent, écrin de la relique sacrée de la dent de Bouddha hautement convoitée durant l'histoire du royaume cinghalais. C'est un lieu religieux visité par des milliers de pèlerins et inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 15 : Kandy – Negombo • (130 km/env. 3h)**

Route vers le village de pêcheurs de Negombo avec son marché aux poissons et son port de pêche. Déjeuner en route. Le soir, dîner de spécialités de poissons sur la plage ou au restaurant, selon la saison, et nuit à l'hôtel Lavinia 3\*.

### **Jour 16 : Negombo – Colombo (15 km/30 min) – Paris**

Journée et repas libres pour faire des achats. Transfert à l'aéroport. Vol retour pour Paris. Nuit à bord.

### **Jour 17 : arrivée à Paris**

## 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.

Jour 16 : **si l'horaire du vol le permet**. Excursion en bateau à Muthurajawela (Negombo) : 15€ par personne et Visite de Colombo : 25€ par personne.

### À 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

## FORMALITES & SANTE



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.

### ADRESSE UTILE

#### Ambassade de France au Sri Lanka

89, Rosmead Place 7  
Colombo

Tel : +94 11 263 94 00

En cas d'urgence : +94 11 26 39 410

## **SANTE, VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES**

Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant, certains sont conseillés : traitement anti paludéen (pour certaines régions). Un répulsif anti-moustique est également recommandé.

## **INFORMATIONS PAYS**

### **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€ = 362 LKR (à titre indicatif)

### **Savoir-vivre et coutumes**

Attention, durant le Nouvel An Bouddhique, 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.

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

### **Langue**

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.

## **INFORMATIONS CIRCUIT**

### **BON A SAVOIR**

Le guide ne reste pas avec les clients durant les journées libres ou en extension dans les hôtels balnéaires sur la ou les dernières nuits du circuit.

### **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.

### **TRANSPORT**

Le circuit est effectué à bord d'un autobus ou minibus climatisé selon la taille de groupe, et 4x4.

### **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

Faible. 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.

### **HEBERGEMENT**

Vous serez logés en hôtels de catégorie 3 ou 4\* (normes locales) ou similaire.

**Région balnéaire sud** : Club Koggala Village 3\*

**lac Wirawila**: Hôtel Wila Safari 3\*

**Nuwara Eliya** : Hôtel Ashford 3\*

**Ampara** : Monty Hotel 3\*

**Passikudah** : Amethyst Resort 3\*

**Trincomalee** : Trincomalee Beach Hotel 3\*

**Wasgamuwa** : Hôtel Lavendish Wild Safari 3\*

**Triangle culturel** : Hôtel Pinthaliya Resort 3\*

**Kandy** : Hôtel Oakray Regency 3\*

**Negombo** : Lavinia Hotel 3\*

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.

## INFORMATIONS PRATIQUES



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.



### La pension complète sauf 3 repas (les déjeuners des jours 2, 8 et 16).

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.



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 au 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 cyclopoisses et les rameurs (1 à 2 € par personne environ).



Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV sera une protection efficace pour votre objectif.

Dans certains endroits, les photos sont interdites... merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet, afin d'éviter tout désagrément.



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



## BOUCLER SA VALISE



### Bagages

Prévoyez une valise à roulette, et sac à dos pour vos effets personnels de la journée. Le port des bagages du bus à votre chambre n'est pas inclus.

### 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.

## 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 ou mieux, déposer une copie de vos papiers d'identité dans une plateforme de style « google Drive » qui sera accessible depuis n'importe quel ordinateur ou smartphone.
- 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.

### BIBLIOGRAPHIE

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

- Bonjour : Ayubowan
- Monsieur : Mahatya
- Madame : Mahatimiya
- Je m'appelle : Mage nama...
- S'il vous plaît : Karounâkara
- 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

**Nous vous souhaitons un très beau voyage !**