



## Sri Lanka

# Le Sri Lanka autrement

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 08/11/2023 au 24/10/2024 inclus**

+/- 10h30 sans escale, +/- 13h avec escale +4h30 en hiver, +3h30 en été

**Nombre de participants :** Minimum : 3 / Maximum : 24

Rythme : **3/5** Histoire & culture : **4/5** Nature : **4/5** Enfants à partir de 10 ans

## VOTRE VOYAGE



Au-delà de l'incontournable triangle culturel du Sri Lanka, ce périple vous convie à une découverte de sites moins fréquentés, comme le parc de Wasgamuwa abritant des troupes d'éléphants en liberté. Vous explorerez la seule forêt tropicale de l'île, grimpez au sommet du Little Adams Peak au milieu des plantations de thé et profiterez de la douceur des plages de l'Est.

### Les **INCONTURNABLES** Nouvelles Frontières

- La réserve forestière de Sinharaja
- Le safari dans le parc national peu connu de Wasgamuwa
- La visite de plusieurs sites majeurs dont Anuradhapura, Sigiriya et Kandy
- Les 2 nuits sur la merveilleuse côte sud
- La pause de 3 nuits sur la superbe côte est à Passikudah et Trincomalee
- La visite à vélo de Polonnaruwa



### Jour 1 : France – Colombo

Envol à destination de Colombo.  
Nuit à bord.



## Jour 2 : Colombo – Kalutara – Région balnéaire côte sud

(105 km / environ 4h)

Arrivée à Colombo le matin. Accueil et assistance par notre représentant. Rapide tour de la ville 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.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel Koggala 3\* directement sur la belle plage sauvage de Koggala sur la côte sud.



## Jour 3 : région balnéaire côte sud – Galle – Région balnéaire côte sud

(105 km / environ 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 côte sud – La réserve forestière de Sinharaja – Embilipitiya et le lac Chandrika

(215 km / environ 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 guépier. 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 en passant 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 accomodé de miel de palmier et d'arrack, whisky local à base de sève de palmier.

Installation et nuit à l'hôtel Centauria Lake 3\* au bord du lac Chandrika.



## Jour 5 : Embilipitiya – Bandarawela – Buduruwagala et ses immenses sculptures – La chute de Diyaluma – Bandarawela

(110 km / environ 2h45)

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.

Nuit à l'hôtel Orient Bandarawela 3\*.



## Jour 6 : Bandarawela – Ella – Mini Adam's Peak – La chute de Rawana – Le temple de Demata Mal Vihare – Ampara

(160 km / environ 4h45)

Dans la région d'Ella, ascension facile du Little Adams Peak (1 h 30 de marche), d'où vous aurez un très beau panorama sur les plantations de thé. Puis rendez-vous à la chute d'eau de Rawana avant votre départ vers Ampara. En route, découverte de la statue de Maligawila. Déjeuner.

En fin d'après-midi, découverte du temple de Demata Mal Vihare situé au milieu des rizières. Dîner.

Nuit à l'hôtel Monti 3\*.



## Jour 7 : Ampara – Batticaloa – Passikudah (140 km / environ 3h)

Départ vers Batticaloa sur la côte est, découverte de sa forteresse et de son temple hindou. Déjeuner.

Poursuite vers Passikudah.

Dîner.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel Amethyst Resort 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, avec supplément, pratiquer les sports nautiques, faire un tour en bateau, ou encore vous faire masser.

Déjeuner libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 9 : Passikudah – Trincomalee (110 km / environ 2h30)

Départ pour Trincomalee. Visite de la ville et de ses temples bouddhistes et hindous. Passage devant le fort Fredeick dont les abords sont peuplés de daims peu farouches.

Déjeuner.

Découverte de l'authentique marché local et du marché aux poissons.

Dîner.

Nuit au Trincomalee Beach Hotel 3\*.



## Jour 10 : Trincomalee – Le temple de Dimbulagala – Le parc de Wasgamuwa (160 km / environ 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 4 x 4 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.

Nuit à l'hôtel Lavendish Wild Safari 3\*.



### **Jour 11 : le parc de Wasgamuwa – Polonnaruwa – Le triangle culturel** (185 km / environ 4h30)

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. Elle fut le siège du pouvoir des rois cinghalais du 11<sup>e</sup> au 13<sup>e</sup> 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 représentant Bouddha couché, assis et debout.

Déjeuner.

Direction le triangle culturel.

Dîner.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel Pinthaliya Resort 3\*.



### **Jour 12 : le triangle culturel – Anuradhapura – Sigiriya et le rocher du lion – Le triangle culturel** (180 km / environ 4h)

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

Déjeuner.

Dans l'après-midi, découverte de la citadelle antique de Sigiriya, perchée sur le "rocher du lion" à 200 m de hauteur, avec ses fresques des demoiselles de Sigiriya. Une fantastique vue s'offre aux plus courageux qui auront atteint le sommet !

Dîner.

Nuit à l'hôtel.



### **Jour 13 : le triangle culturel – Dambulla – Matale et son jardin d'épices – Région de Kandy** (100 km / environ 2h30)

Départ pour Kandy. En route, visite du temple rupestre de Dambulla pour découvrir ses 157 statues de Bouddha et ses fresques colorées. 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. Vous profiterez aussi d'un court massage avec des produits naturels du jardin.

Déjeuner.

Poursuite vers Kandy, dernière capitale du royaume cinghalais.

Dîner.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel Oakray Regency 3\* aux alentours de Kandy.



### **Jour 14 : région de Kandy – Kandy – Le jardin botanique de Peradeniya – Le temple de la dent – Région de Kandy** (25 km / environ 1h)

Le matin, découverte à pied du marché local de Kandy, et temps libre pour effectuer quelques achats. Visite d'un musée et d'une manufacture de taille de pierres précieuses, ainsi qu'un centre des arts et de l'artisanat.

Déjeuner.

Visite du magnifique jardin botanique de Peradeniya qui possède de belles espèces tropicales. Dans la soirée, spectacle de danses de Kandy, et visite du temple de la Dent qui renferme la relique sacrée de la dent de Bouddha.

Dîner.

Nuit à l'hôtel.



### Jour 15 : région de Kandy – Negombo (130 km / environ 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.

Nuit à l'hôtel Lavinia 3\*.



### Jour 16 : Negombo – Colombo – France (15 km / environ 30 min)

Journée et repas libres pour faire des achats. Transfert à l'aéroport. Vol retour pour la France.

Nuit à bord.



### Jour 17 : arrivée en France

**À noter :** lors des visites de sites et temples, 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) et de porter des vêtements couvrant les épaules et les genoux aussi bien pour les femmes que pour les hommes. L'intérieur de certains temples peut ne pas être accessible aux non-hindous, tout comme lors de certaines fêtes, jours fériés ou jours de congés locaux. Pendant les jours de pleine lune et les jours fériés, les hôtels ne servent pas d'alcool. Le nom des hôtels est donné à titre indicatif, vous pourrez être hébergés dans des établissements de catégorie et au confort similaires. L'ordre des visites peut être modifié mais le contenu du programme sera respecté.

## INFORMATIONS PARTICULIÈRES

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.

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.

## EXCURSION OPTIONNELLE

Les excursions optionnelles sont à réserver et à régler sur place en espèces (dollars, euros ou roupies) **UNIQUEMENT** (cartes bancaires non acceptées). Les tarifs 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  
visite de Colombo : **25€** par personne.



## Sri Lanka

# FORMALITÉS & SANTÉ

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- **Passeport en cours de validité**, valable 6 mois après la date de retour. Billet de retour et justificatif de ressources pour la durée du séjour.
- **Visa, ETA** : <http://www.eta.gov.lk/slvisa/>, **obligatoire** payant (50 USD à ce jour).
- Formulaire en ligne pour la carte d'arrivée : <https://eservices.immigration.gov.lk/emb/eEmbarkation/#/home-page>
- 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.

### FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement anti paludéen pour certaines régions.
- Être à jour dans ses vaccinations habituelles (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

### FORMALITÉS COVID

Depuis le 6 décembre 2022, le Sri Lanka a procédé à la levée totale des mesures sanitaires pour les voyageurs (certificat de vaccination ou test PCR).

\*Toutes ces informations sont valables pour les ressortissants français et sont données à titre indicatif, elles peuvent évoluer sans préavis. Informations valables pour des vols directs de/vers la France. En cas de transit certains pays peuvent demander des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations merci de vous référer aux formalités de chacune d'entre elle. Compte-tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du Ministère des Affaires Étrangères jusqu'au jour de votre départ.

# 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€ = 350 LKR (à titre indicatif).

Pour les Maldives, euros et dollars américains sur les îles – hôtels.

### 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 à savoir**

Le guide ne reste pas avec les clients durant les journées libres, pendant les extensions ou les dernières nuits dans les hôtels balnéaires du circuit.

### **Encadrement / Accompagnement**

Les clients d'un 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.

(Cette information ne s'applique pas aux circuits privés ("L'île Émeraude" et "Nature et Temple du Sri Lanka"))

### **Transport**

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

### **Hébergement**

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.

### **Niveau de difficulté**

Niveau faible pour l'ensemble de nos programmes.

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.

## VENTE DE CIRCUIT SANS LES VOLS DU FORFAIT

La vente de la prestation terrestre au Sri Lanka sans les vols internationaux et/ou domestiques du package, ou avec un retour différé est possible sur certains programmes.

(sur demande, nous consulter).

Nous vous conseillons un vol aller avec une arrivée dans la matinée, et un vol retour avec un décollage en milieu ou fin d'après-midi.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### **Climat**

Tropical (l'île située entre tropiques et équateur), avec des températures élevées toute l'année mais il fait plus chaud sur les côtes qu'en altitude.

La température moyenne à Colombo 27/28°, à Kandy 20°.

L'île soumise à un régime de mousson, avec une alternance de saisons humides et de saisons sèches, 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.

### **Restauration et nourriture**

Durant les circuits, 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...

**Ne jamais boire l'eau du robinet.**

### **Pourboires**

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 ou chauffeur-guide et aux guides locaux. 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).

### **Photos**

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.



## BOUCLER SA VALISE

### Bagages

Prévoyez une valise à roulettes, 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.  
Prévoir des chaussures faciles à enlever et à remettre, le visite de la plupart des temples se fait pieds nus.

### 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 stockage numérique 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, aux 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.