



## Sri Lanka

# Au pays de l'or vert

*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 10/11/2024 au 17/12/2025 inclus**

**Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16**

Rythme : 3/5 Traditions : 3/5 Histoire & culture : 3/5 Enfants à partir de 10 ans



Alliez découverte du Sri Lanka et rencontre avec les habitants. Au programme : le triangle culturel, les régions de Kandy et Nuwara Eliya, les plages de l'est et du sud-ouest, mais aussi une nuit chez l'habitant à Sigiya et dans un orphelinat à Galle, une initiation à la cuisine sri-lankaise, un trajet en train local... Un itinéraire original au plus près des Sri-Lankais.

### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- La visite de plusieurs sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- Les rencontres avec les Sri-Lankais.
- La visite à vélo du site archéologique de Ponnolaruwa.
- La nuit chez l'habitant et dans un orphelinat géré par des moines.
- Le trajet en train local avec vue sur les vallées recouvertes de plantations de thé.
- La journée en bord de plage à Passikudah.
- Le safari dans le Parc National de Wasgamuwa et la visite d'un refuge de tortues.
- Les dégustations de plats typiques et une initiation à la cuisine locale.



## Jour 1 : France – Colombo

Envol à destination de Colombo.

Nuit à bord.



## Jour 2 : Colombo – Negombo (15 km / environ 30 min)

Accueil à l'aéroport et transfert pour Negombo, village de pêcheurs où vous découvrirez les "oruvas", bateaux de pêche typiques.

Déjeuner et temps libres.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 3 : Negombo – Chilaw – Dambulla et son temple rupestre – Le triangle culturel (230 km / environ 6h)

Départ pour le fameux marché aux poissons de Chilaw et rencontre avec les Sri-Lankais. Traversée de nombreux villages de pêcheurs.

Visite du temple hindouiste de Munriswaram et du temple bouddhiste de Panduwasnuwara. Déjeuner.

Puis vous découvrirez un monastère bouddhiste à Yapahuwa.

Route vers Dambulla et visite de son temple rupestre, classé par l'UNESCO, orné d'immenses fresques chatoyantes et de 157 bouddhas. Ce site sacré est un haut lieu de pèlerinage.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 4 : Le triangle culturel – La citadelle de Sigiriya, le rocher du lion – Hingurakgoda et la nuit chez l'habitant (60 km / environ 2h30)

Découverte de la citadelle de Sigiriya, ou "rocher du lion", réputé pour ses "fresques des demoiselles", classées au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Visite d'un atelier de peinture de batiks.

Déjeuner et promenade en char à bœufs ou en bateau.

Vous serez ensuite accueillis par un membre de la famille chez qui vous séjournerez.

Initiation à la cuisine locale et dîner-dégustation du plat "ala thel dhala", spécialité sri-lankaise.

Nuit chez l'habitant (confort simple, salle de bains à partager).



## Jour 5 : Hingurakgoda – Polonnaruwa et sa visite à vélo –

### Passikudah (120 km / environ 3h)

Départ pour Polonnaruwa et visite à vélo (2h30 env.) ou à pied\*, (env. 3h au choix) de ce site archéologique très étendu dont les vestiges figurent au patrimoine mondial de l'UNESCO. Découverte du palais royal, de ses temples et des quatre statues monumentales de Bouddha, assis, debout et couché et du Gal-Vihara.

Visite d'une fabrique artisanale d'objets en bois.

Déjeuner préparé par une famille locale.

Départ pour Passikudah, station balnéaire de la côte Est aux superbes plages de sable clair.

Dîner et installation pour 2 nuits en bord de mer.

\* : en raison de la grandeur du site, il est préférable d'effectuer la visite à vélo.

(supplément à régler sur place en monnaie locale : RS 2000 (environ 6 €) - sujet à modification sans préavis)



## Jour 6 : Passikudah

Journée libre à l'hôtel pour profiter de la plage ou pour une découverte personnelle des alentours.

Déjeuner libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 7 : Passikudah – Dimbulagala – Parc National de

### Wasgamuwa (160 km / environ 3h30)

Visite du temple de Dimbulagala abritant des grottes creusées dans la roche avec des inscriptions en brahmi.

Déjeuner.

L'après-midi, safari dans le Parc National de Wasgamuwa, à la découverte des troupes d'éléphants\* ainsi que de nombreux oiseaux.

Au dîner, dégustation d'une spécialité locale.

Nuit à l'hôtel ou en éco-lodge.

\* : les éléphants se déplacent librement, il n'est pas garanti d'en voir.



## Jour 8 : Wasgamuwa – Kandy – Le temple de la dent – Le

### spectacle de danses et de marche sur le feu – Région de

### Kandy (130 km / environ 4h)

Route vers Kandy pour y visiter la ville : le musée, le palais royal et le temple renfermant la "dent de Bouddha", le temple le plus sacré du Sri Lanka qui reçoit des milliers de pèlerins. Temps libre pour découvrir le marché local et effectuer des achats : soieries, artisanat local, bijoux...

Déjeuner.

En soirée, spectacle de danses de Kandy et marche sur le feu.

Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel.





## Jour 9 : Région de Kandy – Temples de Gadaladeniya et Lankathilaka – Peradeniya et le jardin botanique – Région de Kandy (10 km / environ 30 min)

Le matin, départ pour la visite du temple de Gadaladeniya, réputé pour ses dômes, ses portes en bois peint et ses sculptures sur bois.

Vous poursuivrez votre découverte par le temple de Lankathilaka, à l'architecture cinghalaise traditionnelle.

Déjeuner.

Vous visiterez ensuite le magnifique jardin botanique de Peradeniya, qui possède de très nombreuses espèces d'arbres tropicaux. Créé en 1370, il constituait à l'origine le parc du palais royal. Sur 60 hectares, 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, ainsi que 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.

Retour à Kandy et temps libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 10 : Région de Kandy – Manufacture de thé et sa plantation – Chute de Ramboda – Région de Nuwara Eliya (100 km / environ 3h)

Départ pour Nuwara Eliya, célèbre station climatique située à 1 900 m d'altitude, qui a conservé tout son charme britannique. En route, visite d'un monastère où vous aurez l'occasion de rencontrer les moniales\* qui vivent dans ce lieu paisible.

Traversée de plantations de thé et visite d'une fabrique avec dégustation.

Balade dans les plantations où vous apercevrez les cueilleuses tamoules\*\* qui illuminent les lieux de leurs saris colorés.

Déjeuner.

L'après-midi, découverte de la chute d'eau de Ramboda.

Dans la région de Nuwara Eliya, installation à l'hôtel et temps libre jusqu'au dîner.

Nuit à l'hôtel.

\* : si les moniales sont en pleine cérémonie, eu égard à leur religion, on ne peut interrompre et la visite sera annulée.

\*\* : les cueilleuses ne travaillent pas le dimanche



## Jour 11 : Région de Nuwara Eliya – Moon Plains – Trajet en train local – Bandarawela – Embilipitiya et le lac Chandrika (140 km / environ 4h)

Tôt le matin, départ en minivan ou en véhicule 4 x 4 vers Moon Plains, d'où vous aurez une magnifique vue à 360° sur les montagnes environnantes.

On peut parfois y observer des biches, des sambars (cerfs d'Asie), des oiseaux et des papillons.

Déjeuner.

Embarquement à bord d'un train\* local sur les hauteurs de l'île avec pour décor des vallées couvertes de plantations de thé. C'est aussi l'occasion de vous immerger dans la vie des Sri-Lankais.

Arrivée à Bandarawela et traversée de petits villages perdus jusqu'à la chute d'eau de Rawana. Le soir, initiation à la cuisine et dégustation d'un plat local : le "bonchi curry".

Nuit à l'hôtel.

\* : le trajet peut être annulé ou reporté pour cause de retard, de suppression du train ou de trop forte affluence ; les places assises n'étant pas garanties, vous pourriez voyager debout.



## Jour 12 : Embilipitiya – Galle – Balapitiya et nuit dans un orphelinat (200 km / environ 5h30)

Arrêt devant un temple local pour faire une offrande et exprimer sa gratitude envers Bouddha.

Découverte d'un village de pêcheurs. Selon l'heure et la saison, vous aurez peut-être l'occasion de rencontrer ces travailleurs de la mer et d'observer leurs différentes techniques de pêche. Départ vers Galle.

Déjeuner.

Visite de cette magnifique ville historique, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Rendez-vous dans un monastère, orphelinat géré par des moines bouddhistes, où vous serez accueillis par les enfants et rencontrerez l'un des moines.

Dîner local simple (riz, curry, lentilles, poisson ou poulet et fruit).

Nuit au monastère (en dortoir avec ventilateur doté de 16 lits simples – femmes et hommes séparés –, salle de bains commune, serviette et savon non fournis) ou, selon la disponibilité, dans une maison d'hôtes.



## Jour 13 : Balapitiya – Refuge de tortues à Kosgoda – Negombo (50 km / environ 1h30)

Accompagnés d'un moine, vous participerez à une séance de réflexion sur le bouddhisme.

Puis vous prendrez part à une petite balade dans une plantation de cannelle, durant laquelle vous découvrirez les vertus et usages de cette plante.

Déjeuner.

Visite d'un refuge de tortues à Kosgoda, qui a pour but de préserver les œufs des dangers.

Dîner et nuit à l'hôtel à Negombo (ou sur la côte Ouest).

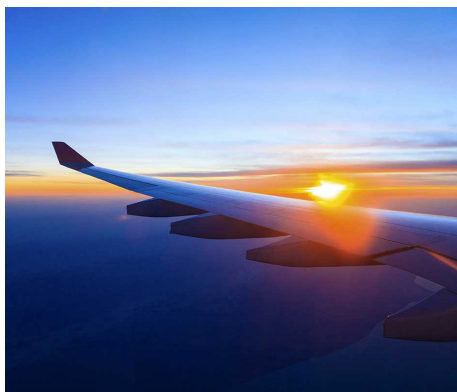


## Jour 14 : Negombo – Colombo – France (15 km / environ 30 min)

Après le petit déjeuner, journée et repas libres jusqu'au transfert pour l'aéroport.

Envol pour Paris.

Nuit à bord.



## Jour 15 : Arrivée en France

**À noter :** L'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non-hindous et lors de certains jours fériés, jours de congé locaux et fêtes. Pendant les jours de pleine lune et les jours fériés, les hôtels ne servent pas d'alcool.

Pour la visite de la plupart des temples, il est obligatoire de porter des vêtements qui couvrent les épaules et les genoux, aussi bien pour les femmes que pour les hommes.

Lors de la nuit chez l'habitant (jour4), le confort est simple avec salle de bains à partager.

La nuit du jour 12 aura lieu dans le monastère (hébergement collectif, hommes et femmes séparés) ou dans une guesthouse, selon la disponibilité.

Pour les nuits passées chez l'habitant, en éco-lodge ou en monastère, l'accueil chaleureux du peuple sri-lankais et la beauté des paysages

compensent la simplicité de l'hébergement et des infrastructures.

## EXTENSION(S) OPTIONNELLE(S)

### Séjour balnéaire aux Maldives • 3 ou 5 nuits

LKACT2M3 / 2M5

Prolongez votre séjour pour découvrir ou redécouvrir les magnifiques plages des Maldives.

Relaxez-vous, nous nous occupons de tout :

- les vols Colombo/Male A/R
- les transferts aéroport/hôtel A/R
- l'hébergement en chambre double standard "beachfront" en formule tout inclus à l'hôtel **Bandos Island Resort 4\*** (ou similaire).

Niché au cœur d'une nature luxuriante, le Bandos Maldives se trouve sur une île privée, au nord de Malé, à 10 à 15 minutes de transfert en bateau rapide (selon les conditions météorologiques). Les chambres standard "beachfront" sont spacieuses (env. 38 m<sup>2</sup>) avec une petite terrasse donnant sur le jardin ou la plage. Climatisées, elles disposent d'un minibar, coffre-fort, salle de bains avec baignoire, sèche-cheveux, TV satellite, téléphone, wifi (gratuit), nécessaire thé/café. L'hôtel abrite en outre 4 restaurants de spécialités (dont un snack sur la plage), 2 bars, une piscine, un spa, un centre nautique, une salle de sport (aérobic, badminton), des courts de tennis et de squash, des équipements de tennis de table et un centre PADI. Boutiques et centre médical.

(Cette extension n'est proposée qu'à certaines dates et en dehors des fêtes de Noël et du jour de l'an)



## INFORMATIONS PARTICULIÈRES

En raison d'événements spéciaux (conditions météo, jours de fermeture de certains sites ou monuments, état des routes et autres situations imprévisibles), certaines étapes pourront être modifiées ; 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 pour allier au mieux découverte et confort, les aléas liés aux transports peuvent rendre certaines étapes très longues.

**Jour 4 :** chez l'habitant, confort simple avec salle de bains à partager. Chambre à lits multiples, base 2 ou 4 personnes. Ambiance conviviale.

**Jour 12 :** nuit dans un monastère ou dans une guest house, **selon disponibilité**. Dîner local simple (riz, curry, lentilles, poisson ou poulet et fruit). Nuit en dortoir avec ventilateur et moustiquaire doté de 16 lits simples (femmes et hommes séparés). Salle de bains commune (serviette et savon non fournis).

### REPAS

Pension complète à l'exception de 4 repas : le déjeuner des jours 2 et 6, le déjeuner et le dîner du jour 14.

L'extension balnéaire aux Maldives n'est proposée qu'à certaines dates et en dehors des fêtes de Noël et du jour de l'an.



# VOS HÉBERGEMENTS

Voici les noms des hôtels prévus pour ce programme.

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous héberger dans des hôtels de catégorie et au confort similaires.

La classification des hôtels est donnée en normes locales.

**Negombo** : Lavinia Hotel 3\* ou Paradise Holiday Village 3\* ou similaire

**Dambulla** : Pinthaliya Resort 3\* ou Fresco Garden 3\* ou Pelvehera Village Resort ou similaire

**Hingurkgoda** : chez l'habitant ou maison d'hôtes

**Passikuda** : Amethyst Resort 3\* sup. ou Marina Passikuda 3\* ou simialire

**Wasgamuwa** : Lavendish Wild Safari 3\* ou Farcry 3\* ou similaire

**Kandy** : Ganga Addara Hotel 3\* ou Oakray Regency ou Serene Garden 3\* ou similaire

**Nuwara Eliya** : Panorama Green View 3\* ou similaire

**Embilipitiya** : Centauria Lake 3\* ou similaire

**Balapitiya** : monastère ou maison d'hôtes

La liste définitive est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant votre départ.

## Hôtels :

l'enregistrement dans la plupart des hôtels s'effectue à partir de 15 h. Les clients seront sujets à la disponibilité de la chambre.

En cas d'arrivée à l'avance, attendre dans le hall de l'hôtel.

Les chambres triples sont composées d'un lit double et un lit d'appoint ou canapé-lit.



## Sri Lanka

# FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : +4h30 en hiver, +3h30 en été

Temps de vol : +/- 10h30 sans escale, +/- 13h avec escale

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- **Passeport en cours de validité**, valable 6 mois après la date de votre retour. Vous devrez être en mesure de présenter un billet de retour et un justificatif de ressources pour la durée du séjour.
- Visa obligatoire payant <https://www.srilankaevisa.lk/> (Visa touristique pour un séjour de 30 jours et une entrée) Prix : 50 USD à ce jour. **A compter du 02/08/24, les autorités Sri Lankaise ont décidé la suspension de la demande en ligne jusqu'à nouvel ordre. Les demandes se font à l'arrivée et le paiement des frais de 50USD se fait sur place.**
- 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.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.

### FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement anti paludéen pour certaines régions.
- Vaccinations habituelles à jour (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. Vous n'aurez donc pas à présenter de certificat de vaccination ou de résultat de test négatif à votre arrivée.

\*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. 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.

Vous aurez la possibilité de changer vos euros ou dollars en arrivant à l'aéroport, dans les hôtels 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. Certains achats plus conséquents peuvent en outre être réglés par carte de crédit. Pour connaître le taux de change actuel, consultez le site : [www.xe.com](http://www.xe.com).

Aux Maldives, euros et dollars américains sont acceptés sur les îles et dans les hôtels.

### Savoir-vivre et coutumes

Attention, durant le nouvel an nouddhique (Songkran), 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.

Par ailleurs, 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 sri lankaise parlent le cinghalais. Près de 20 % des habitants parlent le tamoul, essentiellement dans le nord de l'île. L'anglais, parlé couramment par 20 % de la population, 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 lors des dernières nuits dans les hôtels balnéaires du circuit.

### Encadrement / Accompagnement

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

(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 d'un minibus climatisé, adapté à la taille de groupe.

### Hébergement

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger à certains endroits, dans des hôtels similaires et de catégorie similaire à ceux mentionnés dans votre programme. 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 généralement 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. Vous devrez néanmoins être vigilants à ce qu'ils soient bien disposés dans le porte-bagages du bus. Notez également que 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 d'opter pour un vol aller avec une arrivée dans la matinée, et un vol retour avec un décollage en milieu ou en fin d'après-midi.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Climat

Le climat de l'île, située entre tropiques et équateur, est tropical. Les températures y sont élevées toute l'année, mais il fait plus chaud sur les côtes qu'en altitude.

La température moyenne est de 27 à 28 °C à Colombo et de 20 °C à Kandy.

L'île est en outre soumise à un régime de mousson, avec une alternance de saisons humides et de saisons sèches. Le phénomène "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, tandis que la seconde affecte la colline du centre ainsi que les côtes du sud et de l'ouest de mai à juillet. Le temps est ensoleillé et l'air saturé d'humidité, avec des 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, à la végétation luxuriante, 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. Certains d'entre eux ne servent pas d'alcool.

Les petits déjeuners sont servis avec thé ou café, toasts, œufs, beurre et confiture. Les déjeuners et les dîners consistent soit en un buffet, soit en un service à table, le plus souvent avec un repas cinghalais au menu.

Au Sri Lanka, la cuisine est essentiellement basée sur le riz et le curry, le plus souvent accompagnés de légumes, de poisson, de poulet ou de fruits de mer. On y mange également des lentilles au curry. Beaucoup de plats sont en outre agrémentés d'épices, de piment et de noix de coco.

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

**Il convient de ne jamais boire l'eau du robinet.**

### Pourboires

Les pourboires, employés en signe de remerciement, ne sont pas obligatoires mais ils sont toujours appréciés. Si le service vous apporte satisfaction, il est d'usage de laisser un pourboire au guide/accompagnateur et au chauffeur ou chauffeur-guide ainsi qu'aux guides locaux. Prévoir environ 5 € par jour et par personne. Prévoyez également de petits pourboires pour les bagagistes des hôtels, les garde-chaussures, le personnel des toilettes, les rameurs ou encore les conducteurs de rickshaws, 4 x 4 et cyclopoisses (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 permettra de protéger efficacement 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

**Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.**

### 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 clairs et légers, idéalement en coton, ainsi qu'une petite veste et un vêtement de pluie (en période de mousson). Une tenue correcte est exigée dans tous les lieux publics et religieux.  
Emportez également une tenue d'été pour vous changer à l'arrivée à l'aéroport et commencer directement les visites.  
Enfin, optez pour des chaussures faciles à enlever et à remettre, la visite de la plupart des temples se faisant pieds nus.

### Matériel

- lunettes de soleil.
- crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier)
- casquette ou chapeau et foulard
- serviette de bain et affaires de toilettes personnelles
- petite pharmacie personnelle.

## VOYAGE ET PARTAGE

### La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

### 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 dans les meilleures conditions.

Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables.

Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets.

Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En 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 d'en faire part à votre agence.

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

### 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 différemment perçues selon les pays.

Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement.

De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour 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, etc.) et à éviter les comportements exubérants.



## RECOMMANDATIONS

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur.

Assurez votre matériel vidéo et photo avant le départ.

Si vous prenez une partie de votre budget en chèques de voyage, prenez soin de noter séparément leurs numéros.

Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou, idéalement, déposez une copie de vos papiers sur une plateforme de stockage numérique accessible depuis n'importe quel ordinateur ou smartphone.

Enfin, ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus ou un restaurant. Chaque fois que cela est possible, placez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences de tels vols ou pertes.