Kaleidoscope Cinghalais (AT7JP)

Sri Lanka - Asie du Sud

12 jours (dont 12 jours : Marche et découverte)

Prix à partir de 2645.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Liberté avec guide
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Guest House Lodge Refuge
Groupe	de 4 à 8 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Les points forts de ce voyage

- Les sites de Polonnaruwa et Sigiriya.
- Les randonnées dans les Knuckles et aux chutes de Bambarakanda.
- Une nuit dans un monastère bouddhique.
- Le parc national d'Uda Walawe.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Accompagné de votre chauffeur-guide, vous parcourez à votre rythme les plus beaux sites culturels (Dambulla, Polonnaruwa, Sigiriya, Kandy) et naturels de l'île (monts Knuckles, les plantations de thé et le parc national d'Uda Walawe).

La diversité remarquable du Sri Lanka et l'accueil chaleureux de sa population en font une destination de choix pour un voyage en liberté. Accompagné de votre chauffeur, vous parcourez à votre rythme les plus beaux sites culturels (Dambulla, Polonnaruwa, Sigiriya, Kandy) et naturels de l'île (plantations de thé, parc national de Yala, plages de la côte sud...).

J 1-2/ Colombo - Habarana
Arrivée à l'aéroport de Colombo dans la journée. Accueil par votre chauffeur anglophone qui vous accompagnera pendant toute la durée du séjour, jusqu'à votre arrivée sur la côte sud. Route vers Habarana, point de départ pour les visites des sites archéologiques majeurs du centre de l'île. Installation pour trois nuits dans votre hébergement.
4 h de route.

J 3/ Visite des sites de Polonnaruwa et Sigiriya
Après le petit déjeuner, transfert vers le magnifique site royal de Polonnaruwa, ancienne capitale et second haut lieu archéologique du Sri Lanka. Possibilité de louer des vélos à l'entrée du site, (6 USD par personne) pour une découverte différente du parc. A l'intérieur, découverte de merveilleux ensemble bouddhique comportant vestiges de temples et palais, ainsi que de magnifiques bouddhas en gneiss datant du XIIIe siècle, au nord du complexe. Dans l'après-midi, transfert vers l'impressionnante forteresse de Sigiriya (le "rocher du lion"), capitale éphémère d'un prince félon qui construisit une forteresse au sommet de ce rocher granitique inaccessible. Découverte des fameuses "demoiselles", extraordinaires fresques murales de jeunes femmes peintes sous un abri rocheux à mi-hauteur du rocher. Retour à l'hébergement à Habarana.
2h de route. 3h de marche.
Option : pour vous détendre, un massage traditionnel ayurvédique, complété d'un bain de vapeur à l'eucalyptus, est proposé dans un centre spécialisé.

J 4/ Excursion à vélo entre Habarana et Ritigala
Journée à vélo pour s'immerger dans cette région restée rurale et peu développée malgré la présence des sites archéologiques de grande notoriété. Après le petit déjeuner vous récupérez les VTT apportés à l'hôtel et rencontrez votre accompagnateur anglophone qui vous guidera sur le trajet. Départ par des petits chemins de traverse vers Habarana. Vous longez les rizières et champs cultivés dans cette zone rurale. Arrêt dans un village pour observer les activités traditionnelles et dans une plantation de bananes. Le chemin longe ensuite le lac d'Habarana et vous poursuivez vers le site de Ritigala. Niché dans une réserve naturelle, Ritigala est un site naturel abritant une flore et une faune variées. On y trouve les ruines d'un grand monastère bouddhiste partiellement excavées. Il est captivant aujourd'hui avec son curieux mélange de safari végétal et d'archéologie. En début d'après-midi, vous retrouvez votre accompagnateur et vos vélos pour rentrer vers votre hébergement.
Option : Possibilité de poursuivre à vélo vers le parc de Minneriya (visite en option avec règlement sur place, 55 USD par personne base 2 personne).
30 km de vélo.

J 5/ Matale : jardin d'épices - Kandy
Ce matin, transfert de quelques kilomètres pour atteindre Dambulla. Arrêt au marché de gros où se vendent les fruits et légumes de la région puis continuation vers Matale. Halte dans l'un des jardins d'épices qui ont fait la renommée de la région. Ces petits jardins permettent de découvrir la diversité des épices cultivés ainsi que l'utilisation que nous pouvons en faire.
La visite du jardin est suivie d'un cours de cuisine pendant lequel vous préparez une partie de votre déjeuner pris sur place. Après manger, poursuite vers Kandy. En chemin arrêt dans un petit monastère de campagne où une volée de marches mène à un ensemble de grottes ornées de fresques colorées. Puis arrivée à Kandy. La fin de journée est propice à la visite du célèbre temple de la « dent de bouddha » . Enclos par un parapet de pierres blanches, le Dâlada Maligawa est la seule relique connue de Bouddha. Ce temple est un haut lieu de

pèlerinage. Durant la cérémonie du soir entre 18h et 19h les prêtres ouvrent la chambre de la relique où de nombreux fidèles viennent se recueillir. Installation à l'hébergement.
3h de transfert.

J 6/ Randonnée dans la campagne de Kandy
Ce matin, transfert au point de départ de la « Boucle des 3 Temples » : - l'un en bois, l'autre en brique et le troisième en pierre - pour une randonnée dans la campagne entre rizières et villages. Vous retrouvez un guide local anglophone qui vous accompagne pendant la randonnée, jusqu'au village de Embekke où vous retrouvez votre chauffeur. Retour dans le centre de Kandy et après midi libre.
40 min de transfert. 6 km de marche sans dénivelé.

J 7/ Nuwara Eliya - train pour Ohiya
Nous quittons Kandy pour la région des montagnes à thé. Après deux heures de route, arrivée Nuwara Eliya où vous pourrez faire une halte pour découvrir cette ancienne petite ville coloniale avant le transfert à la gare. Comme de nombreux locaux, vous poursuivez le voyage en train. Héritage britannique de la période coloniale, le chemin de fer au Sri Lanka permet un voyage dans le temps ! Au son de la locomotive à vapeur, vous traversez les collines et plateaux d'altitude souvent entourés de brouillard. Nuit à proximité du parc des Horton Plains.
2h de route et 2h de train.

J 8/ Plantations de thé en tuk-tuk et cours de cuisine
Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 100 m .
2 h de marche - 1 h de cours de cuisine.

Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h de Tuk-tuk.
Le célèbre Thomas Lipton qui a marqué l'histoire du thé de Ceylan avait choisi les collines de Haputale pour implanter sa production. Vous partez ce matin depuis votre hébergement en tuk-tuk, ces petits véhicules à trois roues si typiques du Sri Lanka et particulièrement efficaces sur les petites routes de montagnes. Vous montez les chemins les plus raides puis faites quelques haltes pour randonner au milieu des champs de thé à la rencontre des cueilleurs avant de repartir à nouveau en tuk-tuk. Une formule des plus agréables pour découvrir pleinement ces montagnes cultivées sans trop se fatiguer ! Déjeuner pique-nique et transfert vers le village où vit la famille qui vous accueille pour cette fin de journée. Après installation dans vos chambres, rendez-vous dans la grande cuisine familiale. C'est l'heure d'apprendre à cuisiner les plats sri-lankais, sous la houlette de la maîtresse de maison.

J 9/ Cultures et jardins tropicaux - Ella
Distance : 10 km - Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 150 m. 3 h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 1 h de route.

Après le petit-déjeuner servi par vos hôtes, vous partez avec votre guide local à la découverte des cultures maraîchères de la région : aubergines, haricots, poireaux mais aussi cacao, café, mangues et bananes, c'est incroyable, tout pousse ici, toute l'année ! A l'heure du déjeuner, vous retournez à la maison d'hôtes où le déjeuner sera servi dehors. Dans l'après-midi, transfert pour Ella et installation à votre hébergement. Fin de journée libre (possibilité de faire un massage des pieds ou un hammam local).

J 10/ Petit Pic Adam - Kataragama (Parc de Yala)
En matinée balade vers le sommet du petit Pic Adam, puis visite de la fabrique de thé située à courte distance (entrée payante à régler sur place). Route l'après-midi vers Kataragama, la porte d'entrée plus confidentielle du parc de Yala. C'est également le site de pèlerinage le plus important après le Pic Adam, mélange de ferveur et d'extravagance religieuse.
Visite du complexe sacré qui s'étend dans un parc boisé où s'éparpillent divers édifices religieux. Le lieu est vénéré autant pour les bouddhistes que les hindouistes et les musulmans. Toute l'année des pèlerins affluent notamment lors de la cérémonie du soir (18h30) lorsque les tambours résonnent. Installation à l'hébergement.
4 km de marche. 3h de transfert.

J 11/ Safari dans la parc de Uda-Walawé et bord de mer
Matinée consacrée à la découverte du parc national de Yala créé en 1938. Avec sa superficie de 978 km2 , ce parc représente un sanctuaire pour beaucoup d'espèces de mammifères. On y retrouve une grande concentration de léopards, d'éléphants, de chacals, crocodiles et abrite également de nombreuses espèces

d'oiseaux. Nous prenons ensuite la route pour rejoindre la côte sud de l'île, plus précisément la station balnéaire de Tangalle qui abrite l'une des plus belles plages du littoral. Votre guide-chauffeur francophone vous fait ses adieux tandis qu'il s'apprête à rentrer chez lui. Nuit à proximité de la plage. 2h de transfert.

J 12/ Journée libre à Tangalle
Journée libre en bord de mer. De nombreuses activités sont possibles (observation des baleines, surf, plongée...) et vous trouverez des informations dans votre roadbook afin de vous aider à choisir.

J 13 - 14/ Visite de Galle - Colombo
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 2 h 30 de route.

Voici venu le moment de prendre le chemin du retour. De Galle, il faut compter environ 2 h 30 de route pour rejoindre l'aéroport de Colombo. Pour les personnes qui prennent un vol tard dans la nuit (souvent proposé par les compagnies aériennes), nous vous conseillons vivement de prendre une nuit supplémentaire à Negombo (l'hébergement de la première nuit). Votre chauffeur vous y déposera en fin de journée (17 h), vous aurez alors le temps de prendre une bonne douche, refaire votre valise et peut-être dormir un peu avant de vous rendre à l'aéroport pour votre vol retour.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'équipe
- Un guide-chauffeur francophone vous aidera depuis la sortie de l'aéroport jusqu'à la côte sud du Sri Lanka. Un chauffeur anglophone prend le relais pour vos derniers déplacements sur la côte puis vers l'aéroport au retour.

- Guides locaux cinghalais pour les randonnées.

Les déplacements
Tous les transferts en véhicule dans le programme sont privés et distribués comme suit :
- groupe de 1 à 2 clients : voiture de 4 places ;
- groupe de 3 clients : voiture de 7 places ;
- groupe de 4 à 7 clients : minibus de 15 places.

L'hébergement
Formule *guest-house* / maison d'hôtes : composée de plusieurs type d'hébergements choisis pour leur situation ou l'accueil privilégié :
• À Habarana : petit lodge entouré de verdure, salle de bains privée.
• À Kandy : chez l'habitant à proximité du lac et du centre-ville, salle de bains privée.
• À Ohiya : refuge de montagne : 8 chambres équipées de 4 lits avec salle de bains attenante (eau chaude). La répartition par chambre sera faite avec 2, 3 ou 4 personnes par chambre selon le taux d'occupation du refuge. Sanitaires à partager.
• À Ella : *guest-house*, salle de bains privée, situé dans un quartier proche du centre-ville.
• À Kataragama : chez l'habitant, lieu d'accueil et de partage simple et authentique, chambres simples avec douche commune.
• À Tangalle : *guest-house* à proximité de la plage, base chambre double, salle de bains et terrasse privées.
• À Galle ou Negombo : guest house.
Les repas
- Dans les grandes villes, les repas sont pris dans des restaurants locaux, spécialisés pour les individuels et les petits groupes. Nous évitons les restaurants spécialisés dans le tourisme de masse.
- Lors des randonnées, à midi, pique-nique avec des produits frais achetés par votre guide local.

Le transport des bagages
Les bagages sont transportés par véhicule. Vous randonnez avec un sac léger.

Balisage et sentiers
Marche sur sentiers très bien entretenus ; les échanges entre villages passent par ces sentiers. Les sentiers ne sont pas balisés. Le guide local cinghalais qui est avec vous intervient en tant "qu'aide au repérage".

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Sri Lanka

Sri Lanka, perle de l'océan Indien ! Paradis tropical, elle offre une large palette de paysages : collines granitiques, superbes lagunes, savane semi-sèche, sites archéologiques, faune et flore très riches. Son univers spirituel ressemble comme deux gouttes d'eau à l'Inde, sa grande soeur.

Formalités administratives

Sri Lanka
Pour les ressortissants belges et français : un passeport, valide 6 mois à partir de la date d'arrivée dans le pays, est nécessaire.
+ un visa : à demander par voie électronique via le site internet : http://www.eta.gov.lk/slvisa ou à demander auprès de l'ambassade/du consulat, aussi pour un séjour de plus de 30 jours.

- Pour les ressortissants des autres nationalités, merci de contrôler auprès de l'ambassade du Sri Lanka de votre pays les formalités nécessaires.

Conseil(s) santé

Sri Lanka
Aucune vaccination n'est obligatoire.
Un traitement antipaludéen est recommandé, consultez votre médecin traitant.
Nous vous recommandons d'être particulièrement à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite).
Vaccination conseillée pour les hépatites A et B.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol international pour Colombo.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement et les repas tels que décrits.
- L'assistance d'un chauffeur guide francophone puis anglophone
- L'assistance d'un guide local parlant quelques mots d'anglais pendant les randonnées.
- La location des vélos sur le site de Polonaruwa
- Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de deux à quatre personnes).

Le prix ne comprend pas

- Les frais de visa.
- Les repas autres que ceux mentionnés.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Les entrées et permis pour les visites de temples : 130 eur. Cette somme vous sera facturée lors de votre inscription.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas non mentionnés dans le programme (prévoir de 5 à 10 eur par repas par personne).
- Les soins ayurvédiques en option le J2
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)
- Un sac de couchage avec température de confort comprises de + 5 ° à + 15° suivant la saison

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25