Atalante
L'ESPRIT TREK

SRI LANKA

Découverte ludique de l'ancienne Ceylan

- Randonnées adaptées aux enfants.
- Le rocher du Lion "Sigiriya" et le site de Polonaruwa à vélo.
- Les visites ludiques, manufacture de thé, orphelinat des éléphants.
- Le safari dans le parc d'Udawalawe.

À PARTIR DE	**2 495 €** (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en famille
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte

Et si un petit pays regroupait des côtes et plages de rêves bordées de cocotiers pour se rafraîchir et se baigner, des rizières et des plantations de thé où nous pouvons gambader, des forêts primaires pour jouer et des jardins d'épices pour tout goûter ? Mais aussi des sites historiques pour se cultiver, des temples renfermant la dent de Bouddha, des grottes et une ville forteresse en haut d'un rocher ? Et oui ce petit pays existe bel, c'est une île au milieu de l'océan Indien : le Sri Lanka ! Ce voyage d'aventures en famille est une véritable découverte kaléidoscopique du pays entre nature et culture.

Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Colombo

HÉBERGEMENT : AVION

Vol international pour Colombo.

JOUR 2

Hingurakgoda (région de Polonaruwa).

TRANSPORT : MINIBUS (4H30) | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Accueil et transfert en minibus (4h30 de route). Installation dans les familles et temps libre.

JOUR 3

Polonaruwa - déjeuner traditionnel - Atelier culinaire - Hingurakgoda

TRANSPORT : MINIBUS (0H45) | ACTIVITÉ : 4H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Court transfert jusqu'à Polonaruwa (35 mn). Nous découvrons à vélo ce site archéologique fondée au XII ème siècle, oeuvre d'un seul roi, Parakrama Bahu (1153 à 1186) qui symbolise à la fois la renaissance de la civilisation cingalaise née à Anuradhapura et ses derniers feux (à la fin du XII ème siècle), la monarchie sombre dans un long déclin face aux raids des pirates malais et aux guerres entre prétendants au trône. Nous découvrons le palais royal, le temple de Shiva et du groupement de temples bouddhistes où se trouve le Vatadage (la chambre circulaire des reliques), le site rupestre de Gal Viharae et ses trois statues de Bouddha. Ensuite, après un petit transfert en motoculteur (10 mn), nous prenons le déjeuner tardif dans un restaurant local fait de bamboo, sur la terre battue au milieu des cocotiers où nous goutons un repas typique riz au curry (poissons, viandes, légumes), préparé par les villageois. Retour chez nos hôtes. Ce soir, nous participons à l'atelier cuisine avec la famille. Ainsi nous apprenons les secrets de la gastronomie Sri Lankaise. Dégustation avec la famille.

JOUR 4

Sigiriya - Habarana - Char a boeuf - déjeuner chez l'habitant - Bain des éléphants - Hingurakgoda

TRANSPORT : MINIBUS (2H30) | MARCHE : 1H-2H | ACTIVITÉ : 1H-2H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Ce matin, nous partons tôt afin de ne pas perdre de temps à faire la queue pour entrer au Rocher du Lion. Après un petit transfert (~50 mn), nous visitons le Rocher du Lion, Sigiriya. C'est une citadelle construite au Vème siècle après J.C. par le roi parricide Kasyapa. Par des escaliers aménagés puis des escaliers en pierre nous atteignons le sommet du "Rocher du Lion", nid d'aigle à 180 m au dessus des montagnes bleutées se noyant dans l'océan vert de la jungle. Après le "Rocher du Lion", nous allons à Habarana (30 mn). A Habarana, nous partons en chars à bœufs à travers la campagne et naviguons à travers lotus et nénuphars sur un petit lac, à bord d'embarcation de pêche, appelés catamaran (terme anglais dérivé de deux mots tamouls, katta et maran). Nous rejoignons ensuite le village d'Hiriwadunne pour un déjeuner traditionnel chez l'habitant (riz et curry + dessert traditionnel composé de fruits frais et de lait caillé au miel) dans une maison villageoise faite de bambous, de terre battue et de feuilles de cocotiers. Puis, dans l'après midi, nous allons passer un moment proche des éléphants, en nous baignant un petit moment en leur compagnie..

JOUR 5

Dambulla - Kandy.

TRANSPORT : MINIBUS (2H30) | MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Transfert d'une heure environ pour rejoindre Dambulla. Nous visitons le monastère rupestre de Dambulla. Les grottes sont creusées dans un énorme bloc de granit perché à plus de 160 m d'altitude. L'ensemble comprend cinq temples rupestres. Les parois du premier furent couvertes de feuilles d'or, ce qui lui valut d'être appelé "le rocher doré". Dans ces cinq "grottes", se trouvent plusieurs Bouddhas, ainsi que des fresques, qui couvrent près de 1 800 m², dépeignant des effigies ou des épisodes de la vie de Bouddha. La visite à pied dure environ 2h. Puis, route vers Matale (~1h de route), nous entrons dans la zone montagneuse du centre du pays et longeons les plantations d'hévéas et les jardins d'épices. Nous allons déjeuner, repas "rice and curry" traditionnel dans un Kamatha (abri dans les rizières). Nous rejoignons ensuite Kandy (~1h30 de route) et nous nous installons dans l'hôtel.

JOUR 6

Kandy - Orphelinat des éléphants - randonnée rurale - jardin botanique - Kandy.

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | MARCHE : 1H-2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Petit transfert (~45 mn) pour aller visiter l'orphelinat des éléphants de Pinnawela. Nous assistons au bain des éléphants dans la rivière Ma Oya. Le parc abrite une soixantaine d'éléphants dont les bébés orphelins, retrouvés dans la jungle, ont été recueillis. Le centre, sous l'égide de la "Wild Life Autorités" prend soin des animaux, les nourrit et les entraîne au travail. L'éléphant d'Asie mesure de 2 à 3,50 mètres au garrot, ne présente qu'un seul doigt préhensile au bout de la trompe et possède des oreilles assez petites. Son crâne forme deux bosses proéminents et les défenses sont absentes chez les femelles et un certain nombre de mâles. Nous assistons aux biberons des éléphanteaux, moment inoubliable avec ces "petits mammifères". Après le déjeuner au restaurant, nous randonnons (1h30 à 2h) dans les alentours du village de Pinnawela en traversant des rizières et dans la jungle où nous observons de nombreuses variétés d'oiseaux, de papillons etc... Nous traversons de petits ruisseaux découvrons la vie rurale, Possibilité de baignade dans la rivière Ma Oya. Puis, nous nous dirigeons vers le jardin botanique de Peradeniya (~1h de route), situé à 6 km de Kandy, l'un des plus beaux du monde (2000 variétés d'arbres poussant sur 60 hectares de terres), célèbre pour la diversité de ses plantes tropicales et aromatiques, ses orchidées et ses palmiers. A 17h30, possibilité d'assister au spectacle de danse traditionnel (en option). Diner et nuit à l'hôtel.

JOUR 7

Randonnée des trois temples - cours de danse - visite de Kandy.

MARCHE : 3H | ACTIVITÉ : 1H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

C'est une magnifique matinée de randonnée à travers la campagne de Kandy. Nous découvrons les trois jolis temples de Gadaladeniya, Embekke et Lankathilake et marchons entre les temples à travers villages, rizières et forêt avec un guide local. Déjeuner dans un restaurant avec vue panoramique sur Kandy. Dans l'après midi, nous prenons un cours de danse traditionnelle (~ 45 minutes). Ensuite nous allons visiter le temple de la Dent de Bouddha. Ce temple fait la célébrité de Kandy en recevant quotidiennement des centaines de pèlerins et de visiteurs. La dent de Bouddha, enfermée dans un reliquaire composé de six coffrets d'or en forme de dagobas s'emboitant les uns dans les autres, est très vénérée. Il faut faire le tour du sanctuaire, au rez-de-chaussée, pour voir les fresques intéressantes sous la toiture.

JOUR 8

Train local - Randonnée dans plantation de thé - manufacture de thé - Nuwara Eliya (1965 m).

TRANSPORT : TRAIN, MINIBUS (4H) | MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Trajet en train local de Kandy jusqu'à Gampola (~ 40 mn) au milieu de la population cingalaise. Puis continuation en minibus vers Pussellawa (~ 40 mn) pour commencer la randonnée de la journée à travers une plantation de thé. Déjeuner pique nique en cours de randonnée.
En route pour Nuwara Eliya (~2h de route), nous visitons une manufacture de thé, et recevons les explications des différentes étapes de fabrication du thé.
Après un tour de la ville de Nurawa Eliya, temps libre pour flâner à son gré ou se reposer à l'hôtel.

Nuwara Eliya - qui se prononce nourélia - est une ville de la partie sud du Sri Lanka située à une centaine de kilomètres de Kandy. En 1827, les Britanniques en firent une station de montagne située à 1 965 m d'altitude, de façon à fuir les basses terres lors des grandes chaleurs. On y trouve ainsi un certain nombre de bâtiments construits sur le modèle des maisons britanniques. D'après le Râmâyana, Sîtâ, l'épouse de Râma fut emprisonnée par le démon Râvana près de Nuwara Eliya.

JOUR 9

Horton Plains (2250 m) - Bandarawela (1200 m).

TRANSPORT : MINIBUS (2H45) | MARCHE : 3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Tôt le matin, transfert à Ohiya ; le point de départ de notre randonnée dans le parc naturel d'Horton Plains. Nous emprunterons l'une des routes les plus spectaculaires. Les " escaliers du Diable " forment une suite d'épingles à cheveux. Nous randonnons dans le parc entre savane herbeuse, et cascade jusqu'au "bout du monde", bordure de falaise avec vue panoramique sur vallées et campagne.
Retour à Nuwara Eliya ((~ 45mn) pour le déjeuner au restaurant local. Puis, route pour Bandarawela (~1h15). Détente et temps libre l'après midi. Petite promenade dans la ville. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 10

Bandarawela - randonnée de Bambarakanda - Temple bouddhiste - Bandarawela.

TRANSPORT : 1H30 | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

A Kalupahana (45 mn du route), nous attaquons la randonnée du jour à travers villages, plantations de thé et rizières jusqu'à la cascade de Bambarakanda, la plus haute du Sri Lanka avec 263 m, où nous pouvons nous rafraîchir. Déjeuner chez l'habitant. Après la randonnée, en milieu d'après midi nous partons pour un petit temple bouddhiste où nous assistons à une "puja" et nous initions à la méditation (15 à 20 minutes). Retour à l'hôtel en début de soirée à Bandarawela pour le dîner et la nuit.

JOUR 11

Bandarawela - Parc de Udawalawe (réserve d'éléphants).

TRANSPORT : MINIBUS (4H, 120 KM) | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous quittons la région de moyenne montagne des plantations de thé. En route, arrêt à Ella pour voir la cascade Rawana et la vue panoramique sur la vallée, végétation luxuriante, cultures… Nous arrivons à Udawalawe (~3h30 à 4h de route) pour le déjeuner. Nous visitons la réserve d'éléphants en jeep 4X4 l'après midi. Puis, nous rejoignons notre campement de charme au bord de la rivière Athgira, proche de la réserve. Dîner BBQ au campement.

Déclaré Parc National en 1972. Il s'étend sur plus de 300 km² sur les provinces de Sabaragamuwa et Uva, entre le réservoir d'Udawalawe et la rivière Walawe, et offre de magnifiques panoramas sur la chaîne montagneuse qui l'entoure et que dominent les escarpements rocheux de Balangoda, Kalthota et Haputale.

JOUR 12

Udawalawe - Galle - Beruwella.

TRANSPORT : MINIBUS (5H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous partons pour la ville de Galle (~ 3h de route), ancien comptoir de commerce. Puis, nous visitons la ville fortifiée de Galle et profitons d'un peu de temps libre. Galle fut un maillon de la chaîne des comptoirs sur la route des épices, une escale entre la côte Malabar (Inde du sud / Kérala) et le détroit de Malacca (Indonésie), où mouillèrent successivement boutres arabes, caraques portugaises et indiamen hollandais. On y écoulait la cannelle, la nacre et l'écaille, l'huile et la citronnelle. Dans l'après midi, nous poursuivons notre route (~2h) jusqu'à la station balnéaire de Beruwella où nous nous installons dans un hôtel avec piscine en bord de mer.

JOUR 13

Beruwella

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Journée en détente en pension complète pour profiter de la plage.

JOUR 14

Beruwella - Colombo - Negombo.

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | HÉBERGEMENT : AVION | DÎNER : LIBRE

Matinée libre en bord de mer. Puis route pour Colombo (~2h de route), capitale du pays, où nous déjeunerons. Dans l'après-midi, petit tour de la ville Diner libre en ville (repas non compris). Dans la soirée transfert à l'aéroport pour prendre le vol international retour ou nuit d'hôtel pour ceux qui prennent le vol dans la nuit.

JOUR 15

Arrivé à Paris

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol international et arrivée à Paris

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 07/07/2024	DIM. 21/07/2024	3 045 €	Confirmé
DIM. 20/10/2024	DIM. 03/11/2024	2 495 €	Confirmé
DIM. 09/02/2025	DIM. 23/02/2025	2 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 16/02/2025	DIM. 02/03/2025	2 895 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 23/02/2025	DIM. 09/03/2025	2 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 06/04/2025	DIM. 20/04/2025	2 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 13/04/2025	DIM. 27/04/2025	2 895 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 20/04/2025	DIM. 04/05/2025	2 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 06/07/2025	DIM. 20/07/2025	2 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 13/07/2025	DIM. 27/07/2025	2 995 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 20/07/2025	DIM. 03/08/2025	2 995 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 27/07/2025	DIM. 10/08/2025	2 995 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 03/08/2025	DIM. 17/08/2025	2 995 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 10/08/2025	DIM. 24/08/2025	2 895 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 17/08/2025	DIM. 31/08/2025	2 895 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 24/08/2025	DIM. 07/09/2025	2 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 19/10/2025	DIM. 02/11/2025	2 795 €	Confirmé dès 4 inscrits

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 21/12/2025	DIM. 04/01/2026	**2 945 €**	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les vols Paris / Colombo / Paris (vols réguliers avec escales).
- Les taxes aériennes.
- Les transports intérieurs.
- L'hébergement en chambre double exceptionnellement triple.
- La pension complète sauf les repas libres mentionnés au programme
- Les services d'un chauffeur, d'un guide francophone et d'un accompagnateur pour les randonnées. Pour tous les départs confirmés avec moins de 3 participants, vous serez accompagnés par un chauffeur-guide anglophone.
- Les frais d'entrée dans les sites culturels et le parc national de Udawalawe

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa ETA à payer directement sur le site eta
- La réduction enfant 7 à 11 ans : 250 € (la réduction enfant et/ou adolescent s'applique uniquement lorsque vous prenez les vols réguliers par notre intermédiaire)
- La réduction enfant 12 à 15 ans : 70 € (la réduction enfant et/ou adolescent s'applique uniquement lorsque vous prenez les vols réguliers par notre intermédiaire)
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Les repas libres mentionnés au programme (environ 4 repas à 15€ / repas)

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage est très varié avec alternance de découverte, de randonnée et de baignades. Nous dormons plusieurs nuits aux mêmes endroits pour éviter de faire les valises tous les jours. Niveau intermédiaire car voyage bien rythmé et levés matinaux.

ENCADREMENT

Installé au Sri Lanka depuis de nombreuses années, **notre agence locale** vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.
A votre arrivée à Colombo, vous êtes accueillis par votre guide accompagnateur sri lankais francophone. Il est secondé par un chauffeur pour l'ensemble du voyage et, pour certaines randonnées, par un guide local.
Nos guides francophones ont été sélectionnés pour leur enthousiasme, leur connaissance de la destination et leur expérience du terrain. Nous formons régulièrement nos guides, une des clés de la réussite de nos voyages. Ils vous feront découvrir leur pays avec passion.

ALIMENTATION

Les repas sont pris dans les restaurants et les hôtels.

Gastronomie :
Le " rice and curry " est le plat principal du Sri Lanka. Les currys cuits dans le lait de noix de coco sont plus ou moins pimentés. Vous dégusterez aussi une grande variété de fruits tropicaux : ananas, bananes, mangoustans, fruits de la passion, goyave, papaye…
On trouve aussi d'excellents poissons, des crabes et des crevettes dans les villes du littoral. Essayez les hoppers (petites crêpes servies avec un oeuf, ou avec du miel et du yaourt) et les string hoppers (ce sont des galettes de nouilles à la vapeur)… Le lamprai (riz bouilli ajouté à des légumes et de la viande et légèrement cuit dans une feuille de bananier) est le plat traditionnel cinghalais.
Le rotty, mélange de toutes sortes d'ingrédients (oeuf, oignons, jambon, piments…) enveloppés dans une sorte de crêpe élastique, est un en-cas que l'on trouve sur tous les étals.

Durant votre séjour, les boissons, y compris l’eau minérale, sont à votre charge.

HÉBERGEMENT

Voici la liste des hébergements que nous réservons le plus souvent/généralement pour ce voyage (sous réserve de disponibilité), nuit en chambre double ou triple (selon disponibilité) dans de très bons hébergements tout au long du voyage (normes locales).

-

Pour 2023 :

J02 à J04 : Trois nuits chez l'habitant en parfaite immersion et dans des maisons de confort simple mais authentiques.

J05 et J07 : Piumara Residence ou un hôtel similaire.

J08 : Heaven Seven à Nuwara Eliya

J09 à J10 :Orient Hotel

J11 : Forest Lodge Camp

J12 à J14 à Beruwela : Club Bentota Hotel.

Pour 2024 :

J02 à J04 : Trois nuits chez l'habitant en parfaite immersion et dans des maisons de confort simple mais authentiques.

J05 et J07 : Piumara Residence ou un hôtel similaire.

J08 : Heaven Seven à Nuwara Eliya

J09 à J10 : Sangrilla Holiday à Bandarawela dans un très beau cadre.

J11 : Forest Lodge Camp

J12 à J14 à Beruwela : Club Bentota Hotel.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL :

Sur le Sri Lanka, nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris (opérant toute l'année et à heure fixe). Vous volerez principalement sur les compagnies aériennes suivantes : Qatar Airways, Oman Air et Sri Lankan. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies que celles mentionnées ci-dessus. Les horaires de vols (à titre indicatif) au départ de Paris et arrivée à Colombo sont les suivants:

Nous pré-achetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci-dessus.

DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :

- Itinéraires routiers réalisés en véhicule privatisé (climatisé) adapté à la taille du groupe et au type du terrain.
- Train : nous effectuons le trajet entre la gare ferroviaire d'Haputale et d'Iddalgasinne en train local. Ce voyage authentique permet de voyager avec des locaux et profiter de l'ambiance conviviale cinghalaise. Aussi nous profitons de belles vues sur les plantations de thé et des montagnes de la région. A noter qu'il n'y a pas de possibilité de réserver les places en avance sur ces trains donc de vous garantir une place assise.

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, cependant, les coupures d'électricité peuvent arriver.

BUDGET & CHANGE

Monnaie : La roupie sri lankaise (LKR). Reportez-vous sur ce site internet afin de connaitre l'évolution du taux au jour le jour : http://www.xe.com
Le change le plus intéressant se fait à l'aéroport de Colombo. Les cartes de crédit sont acceptées dans les grands magasins touristiques et les hôtels. Le retrait en espèces au distributeur avec sa carte visa est possible dans les grandes villes (Colombo, Kandy, Galle…) et dans quelques centres touristiques.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale.

Prévoir un budget global de 40 à 50 € par participant dont 10 € pour les porteurs dans les hôtels, serveurs dans les restaurants, assistants dans les parcs nationaux, guides locaux... et 30 à 40 € pour le guide francophone et le chauffeur.

Les pourboires sont une institution nationale au Sri Lanka et sont devenus presque "institutionnels"... ils sont considérés comme quasi obligatoires...

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Pochette pour votre passeport, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.

Kit indispensable de tous les jours (pour une trousse plus complète, voir dans la rubrique Pharmacie) :

- Crème de protection solaire visage et lèvres
- Lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou foulard contre le soleil
- Spray anti-moustiques peau et vêtements
- Serviettes humidifiées type lingette

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de marche légère
- Une paire de sandales quelque soit votre voyage, elles sont bien confortables à enfiler lors des étapes dans des villes, villages ou le soir, mais elles doivent être prises en plus des chaussures fermées ci-dessus.
- Une paire de tong ou équivalent, pratique pour la plage, piscine…
- Chaussettes
- Pantalon ample en coton
- Shorts
- Chemises légères ou t.shirt en coton
- Sous-vêtements
- Polaire légère ou pull léger pour le soir.
- Cape de pluie (pratique pour protéger aussi votre sac à dos)
- Maillot de bain

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- lampe frontale + piles de rechange (toujours utile).
- serviette de bain légère.
- couteau suisse (ne pas oublier de le mettre en bagage en soute dans l'avion).
- trousse de toilette et serviette de toilette

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un petit sac à dos (contenance environ 30- 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique du midi, lunettes, petit matériel... Il sera aussi le sac que vous aurez dans l'avion (attention : pas de lime, de ciseaux à ongle, de pince à épiler, pas de couteau ni autres objets pointus).

- Prévoir un sac de voyage d'environ 15 à 17 Kg maximum. Sac à roulette possible sur ce voyage.

Rappel des mesures de sûreté de la réglementation aérien (janvier 2014) :

Sont autorisés en cabine :

- Les flacons et tubes de 100 ml maximum disposés dans un seul sac plastique transparent fermé d'un litre maximum d'une dimension d'environ 20x20 cm.
- Les produits placés dans un sac scellé remis par un aéroport et maintenu scellé jusqu'au contrôle (Duty free)

Un seul sac par personne.

Sont interdits aux contrôles de sûreté:

- Les produits placés dans des sacs plastiques ouverts ou opaques.
- Les produits entassés ou superposés.
- Les contenants de plus de 100 ml.

Les exceptions :

- Les aliments pour bébé nécessaires au voyage.
- Les médicaments ou produits à usage médical en quantité nécessaire à la durée du voyage, accompagnés de leurs ordonnances ou attestations.

Mettez vos produits dans vos bagages en soute, ne conservez en cabine que les liquides indispensables

Au cas où : Veillez à prévoir en cabine de quoi "survivre" les premiers jours en cas de retard de votre bagage en soute. (Ex : brosse à dent, 1 t-shirt, chaussures de marche aux pieds...)

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Nous vous conseillons de prévoir une petite trousse à pharmacie à emporter chaque jour avec vous pour les "petits bobos" de tous les jours, et une deuxième trousse plus complète à laisser dans le bagage principal. Ceci est donné à titre d'information mais n'est pas indispensable.

Petite trousse du quotidien :

- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
- Antiseptique local non alcoolisé
- Sérum physiologique en dosettes
- Boîte de pansements adhésifs de différentes tailles
- Boîte de pansements hydro colloïdes pour les ampoules (compeed)
- Boîte de compresses stériles
- Rouleau de sparadrap
- Bandes extensibles
- Bande cohésive de contention (entorses, maintien)
- Spray anti-moustiques pour la peau adapté aux destinations tropicales (type 5/5)
- Gel anti démangeaisons
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)
- Tube homéopathique Arnica 9CH ou pommade anti-bobo

Trousse à garder dans les sacs principaux :

- Antidouleur et antipyrétique (contre la fièvre) par exemple : paracétamol
- Antihistaminique (contre les allergies)
- Médicament contre la digestion difficile
- Antispasmodique (en cas de douleurs abdominales)
- Anti-nauséeux (contre le mal de transport)
- Antiseptique intestinal
- Anti diarrhéique
- Soluté de réhydratation orale, en cas de diarrhées importantes
- Antiémétique (contre les nausées et les vomissements)
- Gel anti-inflammatoire
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Lavage oculaire ou antiseptique oculaire en dosettes
- Pommade ou 1 spray contre les brûlures superficielles et/ou coups de soleil

Les accessoires :

- Thermomètre médical
- Paire de ciseaux
- Pince à épiler ou à écharde
- Prise anti-moustique avec recharges

Même si aucun vaccin n'est obligatoire au Sri Lanka, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés.

Le traitement antipaludéen n'est plus nécessaire au Sri Lanka où le palu a disparu du l'île depuis quelques années.
Vous pouvez vous renseigner auprès de :

- Institut Pasteur

Tel : 01 40 61 38 00

- Hôpital de la Pitié Salpétrière

Tel : 01 42 16 00 00.

- Le service des Maladies Infectieuses et Tropicales (MIT) Hôpital Nord de Marseille

Tél. : 04 91 96 89 11
Tél. secrétariat : 04 91 96 89 35
Fax : 04 91 96 89 38
Site Internet : http://mit.ap-hm.fr

Hôpital de la Croix Rousse
Service des maladies infectieuses
et tropicales du professeur Peyramond
103, Grande-Rue de la Croix Rousse
69317 Lyon Cedex 04
Tél. : 04.72.07.17.48

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Oui, visa électronique obligatoire et payable en ligne, à demander sur le site www.eta.gov.lk (Electronic Travel Authorisation - ETA). Il coûte 50 USD.

Une fois votre demande d'ETA traitée par les autorités sri-lankaise, vous recevrez, sous environ 72 h, la confirmation de la validation d'ETA par mail. Sachez que vous avez également la possibilité de vérifier le statut de votre demande en ligne sur : https://eta.gov.lk/etaslvisa/pages/checkStatus.jsp
Vous devez impérativement imprimer et présenter le visa électronique au moment d'embarquer en France et à votre arrivée au Sri Lanka, avec votre passeport, votre billet d'avion retour et votre facture du voyage tout compris.
Le formulaire à remplir est : Tourist ETA / Apply for an Individual.
Le nom et adresse d'un contact sur place vous sera demandé, vous devez remplir : GIRITALE HOTEL, GIRITALE, Region de POLONARUWA SRI LANKA.

Vous trouverez le formulaire de visa à compléter chez notre partenaire Visa-connect : https://www.visa-connect.fr

Si vous n'avez pas le temps de vous occuper de votre visa, Visa-connect peut le faire à votre place, et même vous accompagner pour remplir le formulaire (lorsqu'un formulaire à compléter est nécessaire). Service payant. Vous bénéficiez de 10% de remise sur la facture chez notre partenaire (hors frais d'envoi), en entrant le code HUWANS ou ATALANTE au moment du règlement.

CARTE D'IDENTITÉ

Non.

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs

SPÉCIFICITÉS

Nous vous conseillons de garder dans votre sac principal, une copie de la double page de vos passeports en cas de perte ou de vol. L'idéal étant d'avoir ces documents accessibles sur internet (Pièce jointe d'un email ou drop box).