



*Joyau tropical de l'Océan Indien, situé à une trentaine de kilomètres au sud de l'Inde, le Sri Lanka est un pays d'une impressionnante diversité.*

*Amoureux de la nature et de panoramas exceptionnels, vous explorerez les régions montagneuses du centre, les plantations de thé verdoyantes, les plages paradisiaques du sud bordées de cocotiers ainsi que les parcs nationaux avec éléphants, léopards et oiseaux migrateurs.*

*Destination culturelle, le Sri Lanka recèle aussi de véritables trésors hindous et bouddhistes, avec ses nombreux sites archéologiques, comme Polonnaruwa ou Kandy, tous deux inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco.*

*Partout dans l'île, vous serez accueillis par une population chaleureuse et souriante. Un voyage riche en émotion où tout n'est qu'enchantement !*



## POINTS FORTS

- La beauté des sites religieux et culturels de Sigiriya, Polonnaruwa, Dambulla et Kandy
- Les nuits en lodge, hôtel, guesthouse et maison d'hôtes pour marier confort et authenticité.
- Les randonnées au cœur d'une nature préservée, dans les plantations de thé et rizières
- Le safari dans le parc national de Yala
- Quelques jours de farniente sur la plage paradisiaque de Mirissa pour terminer le voyage

## ITINERAIRE

### JOURS 1 & 2 : VOL POUR COLOMBO - SIGIRIYA

A votre arrivée à l'aéroport, vous serez accueillis par votre guide et partirez pour Sigiriya. Installation à l'hôtel et déjeuner (selon vos horaires de vol). Reste de la journée libre.

**Note :** *Les participants peuvent s'ils le souhaitent emporter des trousseaux, stylos, cahiers, vêtements ou autres afin d'en faire don à une école. Attention, nous vous remercions de nous prévenir si tel est le cas afin de l'aménager dans le programme et vérifier les possibilités selon la période de votre départ.*

**Repas compris (le jour 2) :** Déjeuner (selon vols) - Dîner

**Transfert :** 165km / environ 4h30

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 3 : SIGIRIYA - POLONNARUWA - SIGIRIYA

Rocher perché à 200 mètres au-dessus d'un ensemble de jardins verdoyants datant du 5ème siècle, la citadelle de Sigiriya est un site d'exception, classé au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1982. Vous partirez faire l'ascension du "Rocher du Lion", un piton rocheux transformé en palais forteresse. Joyau de la peinture cinghalaise, vous y découvrirez une longue galerie de portraits peints, dont les couleurs délicates ont conservé tout leur éclat depuis 1 500 ans.

Après le déjeuner, vous partirez en direction de Polonnaruwa pour une balade à pied et à vélo dans cette ancienne cité dont les vestiges ont été dégagés de la forêt tropicale. Capitale médiévale au bord du romantique lac de Parakrama, vous y découvrirez de magnifiques statues de Bouddha. Orchidées, lianes et frangipaniers rendent toute leur âme aux vieilles pierres sculptées. Retour à Sigiriya.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert :** environ 3h

**Marche :** 2h30 à 3 h (dénivelés : + 200m -200m)

**Vélo :** Environ 5 km (niveau facile, peu de dénivelés)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 4 : SIGIRIYA - DAMBULLA - MATALE - MONT KNUCKLES

Vous partirez pour Dambulla et visiterez des grottes bouddhiques, refuge du roi Valagambahu lorsqu'il fut chassé d'Anuradhapura, sa capitale. Classé par l'Unesco depuis 1991, le temple d'Or de Dambulla est un monastère rupestre, dont les cinq grottes sanctuaires sont entièrement ornées de peintures murales bouddhiques datant du XVIIIe siècle.

Vous reprendrez la route en direction de Matale, visiterez un jardin d'épices, et partirez pour randonner à travers les plantations et les villages.

Vous rejoindrez ensuite les Monts Knuckles où vous vous installerez dans une maison d'hôtes située en pleine nature.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner



**Transfert** : environ 4h30

**Marche** : 2h / 5km (dénivelés : + 70m - 55m)

**Hébergement** : Maison d'hôtes sommaire mais confortable (pas de chambre individuelle)

#### **JOUR 5 : MONT KNUCKLES - KANDY**

Le matin, départ pour une randonnée dans les montagnes environnantes (Monts Knuckles), au milieu des rizières et de superbes paysages. Déjeuner dans un petit restaurant local avant de poursuivre vers Kandy, ville sainte fondée au XVI<sup>e</sup> siècle et ultime capitale de la monarchie cinghalaise. A votre arrivée, vous visiterez le temple de la dent qui renferme la plus importante relique bouddhique du pays : la dent de Bouddha. Installation à l'hôtel.

**Repas compris** : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert** : 3h

**Marche** : 2h45 / 6km (dénivelés : + 150m - 150m)

**Hébergement** : Hôtel

#### **JOUR 6 : KANDY - PERADENIYA - KANDY**

Le matin, vous ferez une petite marche autour de trois temples situés autour de Kandy. Vous prendrez ensuite la route vers le jardin botanique de Peradeniya qui réunit, sur plus de 60 hectares, les plus belles espèces tropicales d'arbres, de fleurs, d'épices ou encore de fruits. Déjeuner sur place. En fin d'après-midi, vous aurez un peu de temps libre pour flâner en ville, profiter d'un massage ou même assister à un spectacle de danse traditionnelle (en supplément et à régler sur place).

**Repas compris** : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert** : 2h

**Marche** : 3h / 6 km (dénivelés : +100m - 50m)

**Hébergement** : Hôtel

#### **JOUR 7 : KANDY - NUWARA ELIYA - NANU OYA**

Après le petit-déjeuner, vous partirez pour le village de Nuwara Eliya, niché dans les plantations de thé. Vous visiterez en chemin une manufacture de thé où l'on vous expliquera les différentes étapes de la culture et de la récolte des feuilles de thé. Arrivée à Nuwara Eliya ou « Little England », petite station d'altitude située à 1 900 m, découverte par les britanniques en 1 819.

Après avoir fait un tour rapide de la ville, vous partirez pour la gare de Nanu Oya pour prendre le petit train local pour Ohiya. Dès votre arrivée, vous marcherez jusqu'au refuge, où vous vous installerez pour la nuit.

**Repas compris** : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert** : environ 2h30 de route et 1h de train

**Marche** : 15 minutes

**Hébergement** : Refuge (Chambres communes)

**IMPORTANT** : Il faudra prévoir de porter quelques unes de vos affaires personnelles pour la nuit en refuge. Vous retrouverez vos bagages dès le lendemain soir.

#### **JOUR 8 : HAPUTALE OUEST- HAPUTALE**

Après le petit déjeuner, vous randonnerez au beau milieu de la réserve protégée d'Haputale entre plantations de thé et forêts d'eucalyptus. Déjeuner pique-nique à côté de la plus grande cascade du pays (241m) puis transfert jusqu'à votre hébergement à Haputale. Fin de journée libre.

**Repas compris** : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert** : 1h

**Marche** : 6h30 / 18km (dénivelés : +150m - 700m)

**Hébergement** : Petit hôtel simple

#### **JOUR 9 : HAPUTALE - BANDARAWELA**



Journée sur les chemins de Sir Thomas Lipton, au travers des plantations de thé et des villages tamouls. Déjeuner pique-nique en cours de route. Fin de la randonnée à Bandarawela et temps libre pour profiter la ville en liberté. Nuit à Bandarawela.

**Repas compris** : Petit déjeuner – Déjeuner (pique-nique) - Dîner

**Marche** : 5h / 16km (dénivelés : +450m - 500m)

**Hébergement** : Hôtel

#### **JOUR 10 : BANDARAWELA - ELLA – YALA - TISSAMAHARAMA**

Le matin, vous monterez jusqu'au « Little Adams Peak », situé non loin du centre ville. D'en haut, vous aurez une vue imprenable sur la vallée encaissée d'Ella. En reprenant la route, vous vous arrêterez aux chutes de Ravana. Arrivée à votre hôtel à Tissamaharama pour le déjeuner. L'après-midi vous vous rendez au parc de Yala pour un safari en jeep de 2h30 environ à la découverte des animaux du parc : éléphants, oiseaux et si vous avez de la chance : léopards et sangliers. Nuit à Tissamaharama.

*En septembre/octobre : la visite du parc de Yala sera remplacée par celle du parc national d'Uda Walawe*

**Repas compris** : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche** : 1h30 environ (dénivelés : +100m - 100m)

**Transfert** : 3h

**Hébergement** : Hôtel

#### **JOUR 11 : TISSAMAHARAMA - MIRISSA**

Temps libre le matin. Si vous le souhaitez (et si tout le groupe est d'accord), vous pourrez vous rendre avec votre guide dans un orphelinat pour éléphants : vous pourrez alors observer les soigneurs nourrir les jeunes éléphants... (entrée à régler sur place).

Vous longerez ensuite la côte jusqu'à Mirissa : criques et petites baies, mer claire, sable blanc et cocotiers invitent au farniente ou au snorkeling. C'est l'endroit le moins développé de la côte, et le lieu idyllique pour terminer votre séjour. Fin de journée libre au bord de mer.

**Repas compris** : Petit déjeuner - Dîner

**Transfert** : 3h

**Hébergement** : Hôtel

#### **JOURS 12 & 13 : MIRISSA**

Journées libres. Vous pourrez choisir une activité optionnelle sur place, visiter le port, ou faire une excursion pour voir les baleines, selon le temps et la saison.

**Repas compris** : Petit déjeuner - Dîner

**Hébergement** : Hôtel

#### **JOUR 14 : MIRISSA - GALLE - NEGOMBO**

Après le petit-déjeuner, vous partirez pour la ville de Galle. Vous pourrez visiter cet ancien comptoir hollandais, classé à l'Unesco, et déambuler au travers de ses charmantes vieilles ruelles au passé colonial. Vous repartirez ensuite vers le nord, jusqu'à votre hôtel à Negombo. Nuit à Negombo.

**Repas compris** : Petit-déjeuner - Déjeuner

**Transfert** : 3h

**Hébergement** : Hôtel

#### **JOUR 15 : VOL RETOUR**

Selon vos horaires de vol, vous serez transférés jusqu'à l'aéroport de Colombo pour votre vol retour.

**Repas compris** : Petit-déjeuner (selon vols)

**Transfert** : 30 min

*Selon vos horaires de vols, vous arriverez soit le jour 15 soit le jour 16 en France.*



### **IMPORTANT :**

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

## **LE PRIX**

### **Le prix comprend**

- Les vols internationaux
- Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- L'hébergement en hôtel ou maison d'hôtes comme mentionné dans le programme (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- L'accompagnement par un guide local francophone
- L'accompagnement par un guide anglophone pendant la randonnée
- Tous les transferts en minibus indiqués au programme
- Les billets de train pour le trajet Nanu Oya / Haputale

### **Le prix ne comprend pas**

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les repas non indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Les droits d'entrées dans les sites et parcs (environ 120€/personne)
- Les boissons
- L'excursion baleines optionnelle (45€/personne pour 5 heures)
- Le supplément single éventuel (390€/personne)
- Les frais de visa
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.*

## **LES "PLUS" DES COVOYAGEURS**

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage



3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

## VOTRE VOYAGE

### Le groupe

De 4 à 15 participants.

*Sur certaines dates, il sera possible de confirmer le départ dès deux participants.*

### Niveau

Circuit découverte / randonnée de niveau modéré (5 jours de marche). Les balades sont des marches faciles de 2 à 6h30 heures par jour et ne comportent aucune difficulté technique. Les dénivelés oscillent entre -700 et +450 mètres.

### Encadrement

L'encadrement est assuré par un guide local francophone spécialiste du pays. Pour les randonnées, le guide francophone sera assisté par un ou plusieurs guides accompagnateurs en montagne anglophones.

### Transport

Minibus, 4x4 et train.

### Portage des bagages

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule.

Pour la nuit du jour 7, il faudra prévoir de porter quelques unes de vos affaires personnelles pour la nuit en refuge. Vous retrouverez vos bagages dès le lendemain soir.

### Repas/Boissons

- Les petits-déjeuners sont pris à l'hébergement.
- Les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique sur le terrain, à l'hébergement ou dans des petits restaurants locaux.
- Les dîners sont pris à l'extérieur ou à l'hébergement.
- Certains repas sont libres

### Hébergement

En chambre double partagée avec 2 lits séparés (ou en single, avec supplément), dans de petits hôtels et guest house sympathiques et confortables, ainsi qu'en refuge. Veuillez noter qu'il n'y aura pas de chambre individuelle possible lors des nuits en guest house et en refuge.

**EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS** : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

### Aérien

Les vols entre Paris et l'aéroport de Colombo s'effectuent sur des compagnies régulières.

Vous recevrez votre convocation aéroport avec vos horaires d'avion définitifs quelques jours avant le départ. Pour vos réservations de pré et post acheminements, nous vous conseillons d'acheter des

prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou annulation de votre voyage.

Attention, pour les contrôles de sûreté à l'aéroport, vous ne devez pas avoir dans votre bagage à main les objets suivants (liste non exhaustive) :

- Instruments tranchants comme les couteaux, rasoirs, limes à ongles, ou les ciseaux dont la lame dépasse 6cm
- Liquides, aérosols, gels et pâtes dans des contenants de plus de 100 ml (boissons, eau minérale, soupes, parfums, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, dentifrice, savons liquides, déodorants, etc...)
- Piles

Si vous avez des médicaments type inhalateur (asthme), traitements insuline, ou autres, munissez-vous d'une prescription de votre médecin ou de votre pharmacien.

Pour plus de précisions, consultez :

<http://www.aeroportsdeparis.fr/ADP/fr-FR/Passagers/Formalites-Infos-Pratiques/Bagage/bagage-de-cabine/>

## AVANT LE DEPART

### Formalités d'entrée

*Nous vous recommandons de vérifier ces informations avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent avoir lieu.*

- Pour tous les ressortissants français, le passeport, dont la validité est au moins égale à 6 mois à compter de la date de retour en France, est obligatoire.
- Pour des séjours inférieurs à 30 jours, vous devez impérativement faire une demande d'autorisation d'entrée sur le territoire. Auparavant appelé l'Electronic Travel Authorisation – ETA, le Sri Lanka a remplacé l'ETA par un nouveau E-Visa depuis le 17/04/2024. Cette demande de E-Visa est payante, facturée à 40\$ + frais de service de 10\$, soit 50\$ au total (environ 48€/personne). Site officiel pour effectuer la demande : <https://www.srilankaevisa.lk/>  
Veillez noter que son obtention ne constitue pas un droit d'entrée. Vous devez en plus, vous munir de votre passeport valide, d'un billet de retour et de justificatifs de ressources pour la durée de leur séjour.

Pour une démarche simplifiée, nous recommandons aux voyageurs d'effectuer une demande directement par le biais d'ACTION VISA : <https://www.action-visas.com/visa/Sri-Lanka-ETA>

- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade du Sri Lanka de votre pays de résidence.

**IMPORTANT** : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement.

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

**Pour plus d'informations :**

Ambassade du Sri Lanka en France  
16, rue Spontini, 75016 Paris  
Tel : 01 55 73 31 31  
Courriel : sl.france@wanadoo.fr  
Site web : <http://www.srilankaembassy.fr>

Ambassade de France au Sri Lanka  
89, Rosmead Place 7 - Colombo  
Tel : 0094 11 263 94 00  
En cas d'urgence : 0094 11 26 39 410  
Courriel : contact@ambafrance-lk.org  
Site web : <https://lk.ambafrance.org/>

Un site utile : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/sri-lanka/>

**Santé**

- Même si aucune vaccination n'est obligatoire pour rentrer au Sri Lanka, il est important d'être à jour dans vos vaccinations. Les vaccins diphtérie-tétanos-poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatites virales A et B, et méningite à méningocoque A + C sont recommandés.
- Un traitement contre le paludisme est également conseillé. Pensez à prendre des répulsifs anti-moustiques.
- Sur place, nous vous conseillons de ne pas boire l'eau du robinet. Préférez les eaux en bouteilles capsulées, ou pensez à purifier l'eau avec des capsules d'hydroclonazone. Évitez l'ingestion de glaçons, de jus de fruits frais, de légumes crus, de fruits non pelés et d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) insuffisamment cuits. Pensez à vous laver régulièrement les mains avant chaque repas.

*Demandez l'avis de votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.*

**Equipement****Bagage :**

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pensez à vous munir d'un cadenas.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour la journée, suffisamment grand pour y mettre également quelques affaires de rechange pour la nuit en refuge (environ 35/40L).

**Dons éventuels :** si vous disposez d'un peu de place dans votre valise, n'hésitez pas à ramener des fournitures scolaires, des jeux pour les enfants, des vêtements, échantillons de parfums/crème etc. pour les différentes communautés que vous pourrez rencontrer lors de vos randonnées dans les montagnes. Cependant, nous vous conseillons de passer par l'intermédiaire de votre guide pour effectuer vos dons.

**Vêtements :**

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. (Évitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)



- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 pantalon de trekking
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures d'eau (pour les baignades)
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Foulard ou paréo pour les visites de temples (si épaules ou genoux découverts)
- 1 tenue blanche (pantalon + t-shirt) pour la visite du temple de la dent (facultatif mais apprécié)
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Trousse de toilettes
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum ou Camel Bag (facultatif)
- Appareil photo, jumelles
- Lampe frontale
- Mouchoirs
- Recharges ou piles pour appareils

### Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premier secours.

Nous vous conseillons toutefois d'emporter avec vous vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, et répulsifs anti moustiques.

## INFORMATIONS PAYS

### Géographie & Climat

Le Sri Lanka est une île située dans l'océan indien, à une trentaine de kilomètres au sud de l'Inde. D'une superficie de 65610 km<sup>2</sup>, elle est recouverte d'un massif montagneux au centre et au sud (dont le point culminant est le Pidurutalagala qui s'élève à 2524 mètres d'altitude), et de plaines côtières à la végétation tropicale.

Côté climat, le Sri Lanka est soumis à des influences tropicales, avec des températures moyennes de l'ordre de 27°C. Bien qu'il pleuve assez souvent (brèves ondées plutôt en fin de journée), le Sri Lanka connaît deux périodes de pluies : La grande mousson, de mai à fin août, sur la côte ouest de l'île, et la petite mousson, d'octobre à janvier, sur la côte nord est.

La meilleure période pour visiter l'ouest du Sri Lanka s'étend donc de décembre à mars (notre hiver), et l'est, de mai à septembre.

*Pour plus d'informations, n'oubliez pas de consulter les conditions météorologiques avant votre départ.*

### Budget & change



Au Sri Lanka, l'unité monétaire est la roupie sri lankaise (LKR).

Avril 2024 : 1€ = 322 Lkr et 1\$ = 302 Lkr

Attention, les taux de change fluctuent régulièrement. Renseignez-vous sur le taux fixé avant votre départ ou directement sur place.

Les euros se changent facilement et partout, mais le dollar reste la monnaie de référence.

Vous pouvez changer votre argent à l'aéroport, dans les banques ou dans les hôtels. N'acceptez pas de billets en mauvais état, plus difficile à utiliser par la suite.

Vous trouverez des distributeurs automatiques dans les grandes villes.

### **Pourboires**

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire. Nous vous recommandons entre 60 et 70€/personne à répartir entre le guide et son équipe (chauffeur et assistant) pour l'ensemble du séjour.

Aussi, il est d'usage de donner un pourboire aux guides locaux qui vous accompagneront ponctuellement (entre 2 et 5€/personne), aux restaurants (environ 2€/personne) et aux porteurs de bagages dans les hébergements (1€/chambre).

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

### **Décalage horaire**

Au Sri Lanka, il y a + 4h30 de décalage l'été, et + 3h30 l'hiver.

Plus concrètement, s'il est 12h à Paris, il est 16h30 à Colombo en été et 15h30 en hiver.

### **Electricité**

220-240 V. Un adaptateur peut être nécessaire dans certains hébergements. Sachez que les pannes de courant sont fréquentes.

### **Photos & Vidéos**

Pensez à vous munir de batteries ou recharges pour vos appareils.

Pour tout portrait photo ou vidéo des gens que vous allez rencontrer, pensez à leur demander leur autorisation.

### **Us et coutumes**

Au Sri Lanka, la population est très polie mais aussi très pudique. Les gestes affectueux doivent rester discrets dans les lieux publics.

Nous vous recommandons de porter des vêtements amples et discrets. Pour les femmes comme les hommes, évitez les shorts trop courts (préférez des bermudas au niveau du genou). Sur la plage, évitez de trop vous exhiber, le naturisme est prohibé.

Lors de visites de temples, déchaussez-vous avant d'entrer et soyez correctement vêtu (jambes et épaules couvertes).

Il ne faut pas se faire photographier devant une statue ou une peinture de Bouddha, c'est très mal vu. En aucun cas une femme ne doit toucher un moine, sinon celui-ci perdrait tous ses mérites acquis.

### **Quelques mots du quotidien**

Bonjour: ayubowan

Bonne nuit : subaratriak

Merci : istouti

Merci beaucoup : bohomaistouti

## TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique. La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales. Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

### Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

### **Le Développement d'un Tourisme Equitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à maximiser les retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !