

# Sri Lanka

## Féerie Cinghalaise

Dans cette île où pousse le thé, vous verrez fleurir dagobas et pierre de lune. Depuis Ptolémée et Simbad le marin, Sri Lanka se prête aux récits fabuleux...Il suffit de visiter les vestiges dégagés de la forêt tropicale pour que les orchidées, lianes et frangipaniers rendent toute leur âme aux vieux temples où vous pourrez suivre l'empreinte des pas laissés par Bouddha

**Jour 1 29.11.2009 Paris/Colombo**

Envol de CDG par EY 32 et EY7408 (10h35/20h15) et (22h35/04h45+1) avec escale à Abu Dhabi \*

**Jour 2 30.11.2009 Colombo/ Dambulla . (160km / 3h 30mn)**

Arrivée à l'aéroport tôt le matin, accueil et départ pour Dambulla. Installation à l'hôtel situé dans un parc de 12 hectares, en bordure du lac de Kandalama. Son architecture d'inspiration traditionnelle vous invite à une expérience à la fois culturelle et romantique. Il se compose de 92 chalets, d'une grande piscine extérieure, de restaurants, de bars et d'un spa ayurvédique. Toutes climatisées, les chambres sont chaleureusement décorées, luxueusement équipées, et disposent d'une terrasse et d'un coin salon.



**Déjeuner buffet.**

Visite du temple rupestre de Dambulla, qui est le plus grand des sanctuaires rupestres du Sri Lanka. Ce temple rupestre se constitue de cinq grottes, décorées de sculptures et de peintures des scènes historiques et d'épisodes dans la vie du bouddha. Son origine est antérieure à l'implantation du Bouddhisme.

Visite une maison typique et rencontre avec la vie quotidienne des paysans.

**Séance de travail**

**Dîner et nuit à l'hôtel Amaya Lake (4\*\*\*\*) ou similaire**  
[www.amayaresorts.com](http://www.amayaresorts.com)

**Jour 3 01.12.2009 Dambulla/ Polonnaruwa/ Sigiriya/ Dambulla**

(Dambulla – Polonnaruwa 70 km 2h)

(Polonnaruwa – Sigiriya 60km 1h 30 min)

(Sigiriya - Dambulla 24km 30 min)

**Petit déjeuner**

Visite d'une école locale dans la matinée. (L'éducation est totalement gratuite à Sri Lanka. Mais des uniformes sont fournis par les parents. Chaque école à une cravate différente et badge).

Visite du site archéologique de Polonnaruwa, le site médiéval et seconde capitale de Ceylan où se trouvent les statues des trois Bouddhas, les ruines du Palais Royal, le Bain du Lotus et quelques autres petits édifices de moindre importance. Polonnaruwa site du royaume du grand Parakrama Bahu, est un endroit où le faste des temps anciens est toujours palpable. Parmi le grand nombre de roi a avoir régi Thambapanniya, dont Polonnaruwa est la capitale, Parakrama Bahu le grand, Vijayabahu 2 et Kirthi Nissanka Malle ont joués un rôle très important dans l'histoire du pays. Le roi Parakramabahu 2 était un grand bâtisseur.

**Déjeuner.**

Visite de l'ancienne forteresse royale de Sigiriya, taillée dans le roc au V<sup>ème</sup> siècle. La « montagne du lion » est l'un des sites les plus captivants du pays. Au sommet du rocher d'environ 200 mètres de hauteur, on voit les fondations du palais royal. La vue panoramique du sommet vous coupera le souffle. En bas s'étendent de vastes jardins du roi.

Séance de travail

**Dîner et nuit à l'hôtel Amaya Lake (4\*\*\*\*) ou similaire [www.amayaresorts.com](http://www.amayaresorts.com)**

**Jour 4 02.12.09 Dambulla/Kandy 85 km**

**Petit déjeuner**

Départ pour Kandy. En route visite d'un jardin d'épices a Matale. Le climat, chaud et moite, favorise leur culture. Des épices sont indispensables dans la préparation des curries qui font partie du plat national.

**Déjeuner en route dans un jardin d'épices (Rice and Curry)** La base de la nourriture est le riz accompagné de différents currys. Le curry est une préparation de viande ou de légume avec un mélange de différents épices cuits dans le lait de noix de coco.

Arrivée et installation à l'hôtel

Visite de la ville de Kandy, le centre artisanal, magnifiquement située à 350 mètres d'altitude et bordée de collines puis le temple de la Dent Sacrée du Bouddha. Kandy fut le siège du dernier royaume cinghalais, quand il céda, aux Anglais en 1815. Un beau lac artificiel agrémenté le charme de la ville.

**Séance de travail**

**Spectacle kandyen**, avec plus d'une dizaine de danses différentes, comportant 6 à 5 tambours, et le célèbre << Ves >>, costume des danseurs Kandyennes).

**Dîner et nuit à l'hôtel Amaya Hills** ou similaire [www.amayaresorts.com](http://www.amayaresorts.com)

**Jour 5 03.12.09 Kandy**

**Petit déjeuner**

Départ en train local de Kandy jusqu'à la gare de Rambukkana. Le train passe par l'un des plus beaux paysages kandyens, forêts d'hévéa, plantations de thé, bananiers, noix d'areca, cocotiers, jardins d'épices et surtout rizières en terrasse. Le train s'arrête à toutes les petites gares, une excellente rencontre avec les habitants locaux.

Transfert vers Pinnawela en tuk tuk.

Visite de l'orphelinat d'éléphants à Pinnawela. Sur les rives de la Maya Oya, le gouvernement a ouvert un orphelinat d'éléphants. L'établissement compte une quarantaine de pensionnaires dont une vingtaine sont des bébés trouvés blessés ou abandonnés dans les jungles du pays. Ils sont nourris au biberon jusqu'à l'âge de 3 ans. Nous assistons au bain de ces sympathiques mammifères et à leur gargantuesque repas.

**Déjeuner sur place dans un restaurant.**

L'après-midi, retour vers Kandy et visite du jardin botanique de Peradeniya, l'un des plus beaux de l'Asie, célèbre pour la profusion de ses plantes tropicales et aromatiques, ses orchidées et ses palmiers

**Séance de travail**

**Dîner et nuit à l'hôtel Amaya Hills** ou similaire [www.amayaresorts.com](http://www.amayaresorts.com)

**Jour 6 04.12.09 Kandy / Nuwara Eliya 90km-3h**

**Petit déjeuner**

Départ vers Nuwara Eliya par une très belle route de montagne. En route visite d'une plantation de thé et sa manufacture. Possibilité de déguster le thé.

**Déjeuner.**

Visite de Nuwara Eliya, la première station climatique de l'île, qui est située à environ 1900 mètres d'altitude. C'est le pays d'où vient le "thé de Ceylan" renommé dans le monde entier pour son parfum.

**Séance de travail**

**Dîner et nuit à l'hôtel Galway Forest** ou similaire [www.galway.lk](http://www.galway.lk)

**Jour 7 05.12.09 Nuwara Eliya/Yala/Kataragama 170km 04h30**

**Petit déjeuner**

Départ vers Yala, la principale réserve animalière de l'île avec 97500 ha.

**Déjeuner**

Visite de la réserve en 4 x 4 ;

Beaucoup d'éléphants, de crocodiles, de cervidés, et des centaines d'espèces d'oiseaux (calaos, cigognes.) Egalement des mangoustes chacals, buffles sauvages etc.... Bref d'un vrai safari sur des pistes.

Installation à l'hôtel

## Séance de travail

Dîner et Nuit à l'hôtel **Mandara rosen** ou similaire ; [www.rosenhoteisrilanka.com](http://www.rosenhoteisrilanka.com)

**Jour 8 06.12.09 Kataragama/ Kalutara 240km .6h**

### Petit déjeuner

Route le long de la côte jusqu'à Galle, une rade naturelle que Portugais et Hollandais se disputèrent farouchement ; c'était le premier port de Sri Lanka. Un fort de 36 hectares se dresse fièrement, les Hollandais construisirent celui-ci en 1640 et à l'intérieur, ils érigèrent un village.

A la fin du XIXe, les Britanniques construisirent le port artificiel de Colombo, qui précipita le déclin de Galle.

Continuation vers Kalutara et **déjeuner en route.**

Arrivée à Kalutara dans l'après-midi et installation à l'hôtel

Repos à la plage.

### Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel **Tangerine Beach** ou similaire [www.tangerinehotels.com](http://www.tangerinehotels.com)

**Jour 9 07.12.09 Kalutara / Colombo**

### Petit déjeuner.

Balade en bateau sur la rivière de Madu à Balapitiya, au cœur de la forêt, sous les branchages des palétuviers et visite de l'élevage de tortues à Kosgoda.

### Déjeuner

Repos à la plage

Transfert pour Colombo puis à l'aéroport

Envol pour Paris sur EY 7407 et EY 31 5 (18h20/21h35) et (02h05/06h45 +1) \*avec escale à Abu Dhabi \*

**Jour 10 08.12.09 Colombo/Paris**

Arrivée à CDG à 06h45 \*

\* (Horaires et routings prévus, non contractuels)

**Frais de séjour : à partir de 1480 €**  
Frais de congrès : **380€**-Ch individuelle : **210€**  
Taxe : +/-140 €

### Nos tarifs comprennent

- L'assistance à l'aéroport (pour les départs de Paris uniquement - si nombre de participants supérieur à 10 personnes)
- Le transport aérien Paris/Colombo A/R.
- Le séjour en pension complète avec hébergement en chambre double dans des hôtels de catégorie supérieure 3 et 4 \*\*\*\*.
- Les transferts et visites en mini-bus climatisé, avec entrées dans les sites et les services d'un guide francophone.
- Le port des bagages.
- La garantie APS (garantie totale des fonds déposés)

### Nos tarifs ne comprennent pas

- Les boissons et dépenses à caractère personnel.
- Les pourboires aux guides et chauffeurs.
- Le supplément pour hébergement en chambre individuelle.

- Les taxes aéroport

**Groupe : 10 à 20 participants**

## Préparation au voyage

### Formalités

**PASSEPORT** : Les ressortissants français doivent posséder un passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date du retour.

Pour les ressortissants français, **pas de visa** pour un séjour de moins d'un mois

### Santé

Il n'y a pas de vaccination obligatoire sauf contre la fièvre jaune pour les voyageurs en provenance de zones infectées. Dans ce cas, elle doit être faite au moins 10 jours avant le départ pour une primo-vaccination. Elle prend effet immédiatement pour une revaccination.

### Géographie

Le Sri Lanka (dont le nom ancien était Ceylan), est un pays d'Asie du sud. Ce pays est une île située dans l'océan Indien, à seulement 50 kilomètres de l'Inde, tous deux sont séparés par le détroit de Palk mais quasiment reliés par le "pont d'Adam", constitué par une chaîne de hauts-fonds de 30 kms de long, traversant le détroit et dont l'origine reste un mystère. Le Sri Lanka qui s'étend sur 435 kilomètres du nord au sud et sur 225 kilomètres dans sa plus grande largeur, est composé de terres basses et au sud d'un massif.

65 607 km<sup>2</sup>, soit un peu plus du huitième de la France, 435 km du nord au sud et 225 d'est en ouest. La zone littorale est constituée de plaines (plus de mille kilomètres de plages), tandis que le centre et le sud de l'île est une zone montagneuse dont le point culminant est le Piduru Talagala (Mont Pedro) à 2 527 m d'altitude. Citons aussi parmi les pics les plus élevés le Pic d'Adam (2 243m).

### Population

19.6 millions d'habitants dont 74% de Cinghalais en majorité bouddhistes et 19% de Tamouls en majorité hindouistes.

Les religions représentées : 69% de bouddhistes, 16% d'hindouistes, 8% de musulmans et 7% de chrétiens. Avec 69% d'adeptes, le bouddhisme est la religion la plus représentée sur l'île depuis plus de 23 siècles. Le Sri Lanka a joué un rôle considérable dans l'histoire du bouddhisme. Durant le Haut Moyen Âge, un réseau d'universités bouddhiques se déploya du golfe de Bengale à Sumatra. Leur localisation, leur vie quotidienne et les enseignements qui y étaient dispensés sont connus grâce aux récits de voyage laissés par les pèlerins venus de Chine pour étudier la loi bouddhique. Pour tous, le Sri Lanka était l'un des principaux lieux de culte et d'enseignement du bouddhisme. Il est aujourd'hui encore le gardien d'une relique d'une valeur inestimable, la Dent du Bouddha, jalousement gardée par les rois de l'île depuis le IV<sup>e</sup> siècle.

### Langues

Le cinghalais ou sinhala est la langue la plus répandue (74% de la population). Langue officielle, elle est utilisée dans l'administration et à l'école. Apparentée aux langues indo-européennes, elle s'est enrichie au cours des siècles d'emprunts divers, du sanskrit à l'anglais en passant par le pali, le portugais et le hollandais. Elle dispose d'un long alphabet (plus de 50 signes) qui lui est propre. Le tamoul (8,5%) est parlé dans le nord et l'est du pays, ainsi que dans la région montagneuse. L'anglais est, comme en Inde, une langue de communication, pratiquée par 10% de la population.

### Climat

Le Sri Lanka connaît un climat typiquement tropical : il est notamment sujet à la mousson.

On y distingue la grande mousson : elle est présente de mai à fin août sur la côte occidentale. Elle se caractérise avec un environnement moite et collant avec près de 95% d'humidité.  
Quant à la petite mousson : cette dernière est présente d'octobre à fin janvier sur la côte nord-est.

### **Monnaie**

Taux de change : 1 € = 125 roupies. La roupie sri-lankaise (Rs) est la monnaie du pays. Elle est divisée en cents. Les billets sont imprimés en cingalais, en tamoul et en anglais.  
Un euro vaut entre 120 et 128 Rs selon les fluctuations. Le dollar américain est la monnaie la plus courante mais il est possible de changer des euros partout sur l'île (y compris les chèques de voyage). Les cartes de crédit (Américan Express, Visa, etc.) sont acceptées par les agences de voyages, les grands magasins et certaines boutiques, ainsi que les grands hôtels. Le retrait d'espèces n'est possible qu'à Colombo et dans quelques centres touristiques.  
Les bureaux de change pratiquent un taux intéressant. Il est possible lors du départ de changer en dollars les roupies qui vous reste. Dans ce cas, il vous faudra présenter votre bordereau de change initial. L'exportation de roupies sri lankaises est interdite.

### **Cuisine**

La cuisine locale semble se résumer à un unique plat : le « riz au curry ». Mais derrière cet énoncé se cache une étonnante diversité de préparations, jouant subtilement sur les combinaisons d'épices pour confectionner ragoûts, soupes et sauces en accompagnement du riz au goût de noisette, toujours servi en portions généreuses. Un riz au curry, c'est une farandole de petits plats, délices pour les yeux avant d'être ceux des papilles, accommodant viandes, légumes, poissons, coquillages et crustacés.  
Le riz, d'abord : il en existe une quinzaine de variétés selon la forme, la couleur et le goût de la graine. Il est habituellement bouilli, mais peut être cuit dans du lait de coco et safrané pour les grandes occasions.

Les plats accompagnants le riz sont variés : purée de lentille rose, gombos, patate douce, papadams (galettes frites). Les morceaux de bœuf, de poisson ou de poulet donneront son nom au curry (fish curry, chicken curry, etc.).

Le curry est un mélange d'épices et de condiments sautés dans de l'huile de coco puis mijotés dans du lait de coco. Les ingrédients utilisés sont tous locaux : coriandre, cumin, clou de girofle, cannelle, cardamome, curcuma, poivre, moutarde, fenouil, ail, oignon, gingembre et, bien sûr, du piment. Les curries varient selon la texture du lait, plus ou moins épais, et la dose de piment rouge. Leur couleur et leur saveur en dépendent. Chaque Sri Lankaise préparera sa propre poudre de curry selon ses goûts et ceux de la famille. Si vous ne raffolez pas du piment, demandez un white curry (curry blanc). Les Sri Lankais, eux, ont la passion du piment, mais plus encore celle de l'hospitalité : pour satisfaire leurs hôtes, ils savent doser, voire oublier les feux de cet aromate. Il n'est pas nécessaire d'aller au restaurant pour goûter les spécialités sri lankaises.