

Koggala, déconnexion totale en pleine nature

Sri Lanka - Itinérance - Asie



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Le Sri Lanka est une île où histoire et légendes semblent encore se confondre...Temples, cités anciennes, paysages de montagnes ou plantations de thé, processions d'éléphants ou traditions diverses ne manqueront pas de nous émerveiller... Départ garanti à partir de 4 participants

Le Sri Lanka et ses habitants vous attendent à bras ouverts pour un séjour de 15 jours. La perle de l'océan indien jouit d'une richesse naturelle à la diversité saisissante et bénéficie de nombreux atouts d'une civilisation millénaire. Prenez part à une aventure aux mille couleurs et senteurs ! En excursion, vous parcourez le sud du pays, entre sites incontournables et expéditions hors des sentiers battus. Depuis les collines verdoyantes dans les terres jusqu'aux lagunes paradisiaques de la côte, votre voyage vous révèle la beauté du Sri Lanka, toujours dans un esprit de découverte de la biodiversité des différents écosystèmes de l'île. En action, installez-vous à Koggala, sur la côte sud, où s'étendent les plages les plus longues du Sri Lanka. Vous prenez part au programme de restauration des mangroves, ces arbres d'eau qui abritent un écosystème naturel incroyable ! Vous participez également à d'autres projets qui varient selon la saison, toujours dans l'esprit de compréhension de notre environnement

LES + DU SÉJOUR

- ♦ Découverte des différents écosystèmes de l'île
- ♦ Participation à la restauration de la mangrove et du récif corallien
- ♦ Collecte de thé dans une plantation biologique
- ♦ Un voyage en train à travers les montagnes du centre de l'île
- ♦ Safari dans le parc national d'Uda Walawe

(sensibilisation à la protection des coraux).

Hébergement : Guest house, chez l'habitant, en dortoir.

Portage : sac léger (4-5 kg) pour les affaires de la journée.

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Agence Double Sens
80 rue Taitbout, 75009 Paris
Téléphone : 01 48 03 92 38
Mail : contact@doublesens.fr

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

Dernière mise à jour : 10/05/24

Données à titre indicatif pour les ressortissants français, vérification indispensable auprès de l'ambassade un mois environ avant votre départ.

PASSEPORT ET VISA OBLIGATOIRES. Attention! Votre passeport doit être encore valide 6 mois minimum au-delà de la date de FIN de votre séjour.

Depuis le 17 avril 2024, une nouvelle procédure de visa est mise en place : la demande de visa touristique en ligne valable 30 jours est à effectuer sur internet avant le départ, sur le site <https://eta.gov.lk/slvisa/>

Le prix du visa de ce visa est maintenant de 50 US Dollars.

Indiquez le nom de l'agence basée à Colombo avec laquelle nous collaborons dans la case : "Address in Sri Lanka" quand vous remplissez votre formulaire (ce nom, ainsi que le numéro de téléphone et l'adresse e-mail sont indiqués dans la rubrique "Contact" sur votre confirmation d'inscription UCPA).

Si vous établissez votre visa à l'arrivée, celui-ci coutera alors 60 US Dollars.

Ambassade du Sri Lanka
16, rue Spontini
75016 Paris
Tél. : 01 55 73 31 31
Courriel : sl.france@wanadoo.fr

IMPORTANT:

Pour garantir votre départ, il est impératif de compléter dès à présent le formulaire "FORMALITÉS DE VOYAGE" dans la rubrique "Services" de votre espace personnel.

Dans le cas où ces informations ne seraient pas alimentées, vous vous exposez à un refus d'embarquement de la part de la compagnie.

APIS

DE SANTÉ

Mises à jour le 28/10/24 :

Infos COVID : depuis fin 2022, les autorités sri lankaises ont levé toute obligation de présenter un justificatif de vaccination ou de test antigénique pour entrer sur le territoire.

Vaccinations : aucune vaccination n'est obligatoire au Sri Lanka. Néanmoins, les vaccinations antitétanique, antityphoïdique, antipolio ainsi que l'hépatite A et B sont vivement recommandées. Vérifiez que vos rappels sont bien à jour.

Dengue : la transmission de la dengue s'effectue par l'intermédiaire de moustiques infectés. Les symptômes de la maladie s'apparentent à ceux de la grippe (forte fièvre, douleurs articulaires, maux de tête). La prise en charge est avant tout symptomatique et repose sur la prise d'antalgiques à base de paracétamol et le repos. Il faut impérativement éviter la prise d'aspirine et d'anti-inflammatoires.

La prévention individuelle repose donc essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques. Durant votre séjour, et après votre retour, un avis médical doit être pris rapidement en cas de fièvre inexpliquée.

Chikungunya : la transmission du Chikungunya est possible notamment à Colombo et Kandy. Il n'existe actuellement pas de traitement préventif. La prévention individuelle repose donc essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques.

Encéphalite japonaise : cette maladie, qui n'existe qu'en Asie, se transmet par des moustiques, contre lesquels il est indispensable de se protéger. Dans le cadre d'un voyage touristique, la vaccination contre l'encéphalite japonaise n'est pas systématiquement recommandée. Consultez votre médecin traitant ou l'Institut Pasteur.

Paludisme : le paludisme au Sri Lanka est considéré éradiqué depuis 2016 par l'OMS...il n'est donc pas nécessaire de suivre un traitement antipaludéen. Vérification indispensable auprès de l'Institut Pasteur un mois avant votre départ.

Eau : il faut être très vigilant par rapport à l'eau : ne jamais boire d'eau dans "la nature", ni l'eau du robinet en ville (risque important : sévère "tourista" dans le cas le plus favorable).

Il faut boire de l'eau bouillie (ou traitée au Micropur ou à l'Hydroclonazone), du thé, des boissons en bouteilles fermées, ou acheter de l'eau minérale. Quelques règles élémentaires d'hygiène vous éviteront bien des désagréments : se laver systématiquement les mains au savon avant et après manger.

Se préserver des contaminations digestives ou de contact :

- Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou des solutions de lavage hydro-alcooliques, surtout avant et après les repas ou le passage aux toilettes.
- Veiller à la qualité des aliments et à leur bonne cuisson.
- Éviter la consommation de produits alimentaires (poisson, viande, volaille, lait) crus ou peu cuits.
- Peler les fruits ou légumes ou bien les laver (à l'eau saine).
- Éviter les crudités, coquillages, plats réchauffés et buffets froids.
- Ne boire que de l'eau ou des boissons encapsulées ou de l'eau rendue potable (par filtration, ébullition ou à défaut produit désinfectant).
- Éviter les glaçons et glaces, ainsi que la consommation de jus de fruits frais, de légumes crus et de fruits non pelés. Ne consommer le lait que pasteurisé ou bouilli.

Soleil : n'oubliez pas de protéger votre épiderme des rayons du soleil. Gardez un Tee-shirt, à manches courtes ou longues, car vous prendriez des coups de soleil sans vous en rendre compte.

Pharmacie personnelle (à titre d'exemple)

Vos médicaments courants

Médicament contre la douleur (type paracétamol)

Antispasmodique (type Spasfon)

Antiseptique (type Bétadine)

Anti-inflammatoire

Arnica en gélules ou en stick

Bandes, sparadraps et Elastoplaste

Pastilles purifiant l'eau (type micropur) selon votre destination

Collyre antiseptique

Anti-diarrhéique

Tire tique

Compresse stériles

Pince à épiler, paire de ciseaux, épingles à nourrice

Crème solaire efficace, pommade anti moustique spéciale "tropiques"

Pastilles pour purifier l'eau. Prenez aussi un anti diarrhéique (type Imodium) + un désinfectant intestinal (type Ercéfuril), gel hydroalcoolique antibactérien (hygiène des mains).

Attention : aucune assurance voyage complémentaire n'est incluse dans votre inscription. Nous vous rappelons qu'il est indispensable que vous ayez au minimum une garantie "soins médicaux à l'étranger" et une garantie "rapatriement" incluant les "frais de recherches et de secours".

Nous vous conseillons de consulter les pages Conditions Générales d'Assurance disponibles sur notre site Internet :

<https://www.ucpa.com/assurances>

Quelle que soit votre assurance, n'oubliez pas de prendre avec vous pendant votre voyage à l'étranger les informations nécessaires : nom et coordonnées (téléphone, mail) de la compagnie d'assistance et numéro du contrat souscrit.

Ces informations vous seront demandées à votre arrivée par notre correspondant local.

VOTRE SÉJOUR

DESRIPTIF

Le Sri Lanka est une île où histoire et légendes semblent encore se confondre...Temples, cités anciennes, paysages de montagnes ou plantations de thé, processions d'éléphants ou traditions diverses ne manqueront pas de nous émerveiller...

VOTRE ARRIVÉE

Jour 1 : Vol vers Colombo

Rendez-vous à l'aéroport de Paris. Formalités d'enregistrement et envol pour Colombo. Repas et nuit à bord.

Jour 2 : Negombo

Dès votre arrivée à l'aéroport de Katunayake, un membre de notre équipe locale est là pour vous accueillir et vous accompagner jusqu'à votre hébergement (30 min de trajet). Déjeuner libre. En fonction de votre horaire d'atterrissage, des activités vous seront proposées pour découvrir la petite ville balnéaire de Negombo : balade du port jusqu'au marché d'artisanat, visites des églises hollandaises, farniente sur la plage etc. Dîner dans un restaurant local et nuit en Guest house.

AU JOUR LE JOUR

Jour 3 : Negombo - Kandy

Après le petit-déjeuner, vous quittez Negombo pour la ville de Kandy (4h de trajet - déjeuner en route). Vous visitez ensuite 3 temples historiques, à l'approche de Kandy. A pied et en van, vous reliez ainsi les temples de Galadeniya, de Lankathilleke et d'Embekke, et traversez villages, rizières et collines. Les artistes de l'époque classique ont laissé leurs empreintes dans les superbes peintures murales, les sculptures, les détails des ornements gravés dans des piliers de bois. Les autels sont colorés par des offrandes de fleurs et de fruits. Vous arrivez à Kandy, aux portes du vieux pays des montagnes (Kanda), ville magnifiquement située à 350 mètres d'altitude, construite autour du lac et entourée de collines luxuriantes. Considérée comme sacrée par les bouddhistes, le site est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Profitez d'un temps libre pour déambuler dans cette ville trépidante d'activités ! En option, vous pouvez visiter le temple de la Dent de Bouddha (achat des billets sur place). Dîner et nuit en Guest house.

Jour 4 : Kandy - Haputale

Après le petit-déjeuner, vous quittez Kandy pour un voyage en train afin de rejoindre Haputale (6h de trajet) : traversée de paysages magnifiques, montagnes, collines, forêts et plantations de thé. Déjeuner snack à bord du train. Transfert privé de la gare de Haputale jusqu'à votre Guest house. Vous arrivez dans l'après-midi à Haputale, villégiature de montagne à environ 1 400 mètres d'altitude (1h30 de trajet). La ville est entourée de montagnes recouvertes de forêts et de plantations de thé. La région offre une grande richesse de biodiversité. Dîner et nuit en Guest house.

Jour 5 : Haputale

Vous partez à l'aube vers le domaine de Lipton pour admirer le lever du soleil sur les plantations de thé. Vous prenez votre petit-déjeuner avec la vue panoramique sur le belvédère. Au retour, ne manquez pas la visite de la fabrique de thé. Déjeuner à la guesthouse. L'après-midi, vous marchez à travers la réserve naturelle de Tangamale, un sanctuaire forestier qui abrite de nombreuses espèces de fleurs et animaux. Dîner et nuit à la Guest house.

Jour 6 : Haputale - Diyeluma - Wellawaya

Ce matin, prenez la route vers Wellawaya (2h de trajet), et faites une halte à la cascade de Diyeluma. Vous arrivez à Wellawaya, où vous déjeunez chez la famille qui vous accueille. En fin d'après-midi, une promenade à travers le village et un bain de rivière vous permettent de vous rafraîchir. Le soir, vous dînez autour d'un feu de camp, et participez à la soirée musicale, pour échanger et vous immiscer un peu plus en profondeur dans la culture sri lankaise. L'hébergement est une structure en matériaux entièrement recyclables sous toit de palme, près d'une rivière, dans un jardin chez l'habitant. Nuit en dortoir commun.

Jour 7 : Wellawaya - Buduruwagala - Uda Walawe

Après le petit-déjeuner, départ pour Uda Walawe. Vous faites une halte et visitez le site historique de Buduruwagala, où vous pouvez notamment admirer le plus grand Bouddha debout sculpté du Sri Lanka. Déjeuner à la Guest house. La visite du parc

national - safari en jeep - se fait dans l'après-midi, pour observer les familles d'éléphants, les nombreux oiseaux, crocodiles, cerfs tachetés, buffles... Un dîner vous attend au retour. Nuit en Guest house à Uda Walawe.

Jour 8 : Uda Walawe - Deniyaya

Petit-déjeuner et départ pour Deniyaya. Profitez-en pour admirer la beauté des paysages ! Découvrez des panoramas d'exception : collines verdoyantes, montagnes, jardins, rivières, verdure à perte de vue. Arrivée à Deniyaya en milieu de matinée. Vous êtes immergés dans la vie rurale grâce à votre participation aux activités quotidiennes du village : visite de jardins de thé biologique, découverte des bienfaits de l'arbre de kithul & fabrication d'un sirop naturel, découverte de la cuisine locale, etc. Ces activités peuvent varier en fonction des saisons et du climat. Déjeuner chez une famille. Visite d'un cabinet médical ayurvédique traditionnel. Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 9 : Deniyaya

Après un petit-déjeuner chez l'habitant, vous vous essayez à la collecte des feuilles de thé chez un producteur bio, en suivant les conseils techniques du coordinateur. Vous êtes ensuite initiés à la fabrication artisanale du thé vert, et participez à la préparation du déjeuner. L'après-midi, après une baignade, vous êtes invités à participer aux cérémonies culturelles et religieuses aux côtés des habitants, et à la préparation des offrandes (fleurs, encens...), un moment particulièrement riche en émotion. Les repas seront servis chez votre famille d'accueil. Repas et nuit chez l'habitant.

Jour 10 : Deniyaya - Sinharaja - Koggala

Départ à l'aube pour une randonnée de 3h dans la forêt tropicale de Sinharaja, classée réserve de la biosphère et inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Petit-déjeuner pique-nique en route (1h30 de trajet aller-retour). Marche avec un guide environnementaliste pour repérer les espèces endémiques (arbres, insectes, reptiles, oiseaux, mammifères, etc). Déjeuner avec la famille avant de prendre la route vers Koggala (2h30 de trajet). Installation, dîner et nuit en Guest house.

JOURS 11 À 13 : Koggala, votre action

Sur les trois jours d'action, vous participez principalement à la restauration de la mangrove (travail dans la pépinière, plantation de palétuviers) et êtes également sensibilisés à la protection de la vie sous-marine (plantation de coraux). Profitez de votre temps libre pour découvrir la vie locale de ce village : promenades sur la plus longue plage de sable fin du Sri Lanka, observation des oiseaux, découverte des plantes tropicales environnantes. Le coucher de soleil est magnifique sur la mer ! Repas et nuit en Guest house.

VOTRE DÉPART

Jour 14: Koggala - Vol retour

Départ après le petit-déjeuner. Visite du Fort de Galle, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. En fonction des horaires de vol, transfert direct à l'aéroport ou passage par Negombo (3h de trajet). Dîner libre et nuit en vol.

Jour 15 : Arrivée chez vous!

Vous êtes de retour chez vous après deux semaines à la découverte des merveilles sri-lankaises !

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Trek-Randonnée pedestre

Peu ou pas sportif

Vous n'êtes pas sportif ou très peu. Séjour de faible intensité, qui convient à tout le monde. C'est l'occasion de vous réconcilier avec le sport.

Randonnée - Niveau 1

Idéal pour découvrir la randonnée ou pour marcheur occasionnel. Terrains faciles, pas ou peu de dénivelé, temps de marche à la demi journée, ces programmes sont réalisables par toutes personnes même avec peu d'entraînement.

Niveau de portage 1

Portage des affaires personnelles et du pique-nique pour 1 ou 2 jours.

3 à 7 kg.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

Prévoir 2 bagages :

1 petit sac à dos de 20 / 30 litres pour les balades à pied et les visites

1 sac de voyage résistant (nombreux transferts)

+ 1 sacoche ceinture ou "tour du cou" à porter cachée sous vos vêtements pour votre passeport et votre argent

Équipement personnel conseillé :

Vêtements légers

Shorts (à éviter pour certaines visites) et tee-shirts (tee-shirt avec manches longues pour visiter les temples)

Pantalons légers et aérés en coton (éviter les pantalons moulants)

1 pull pour le soir

1 veste coupe-vent et 1 cape de pluie

Affaires de toilette et petite pharmacie personnelle

1 couteau de poche (à mettre en soute) et 1 jeu de couverts de camping

1 lampe de poche légère (frontale pratique) avec pile de rechange

1 casquette à visière pour se protéger du soleil

1 maillot de bain

Sandales.

Pour marcher :

Chaussures de randonnée tenant bien la cheville.

Hébergement

Autrefois Ceylan, le Sri Lanka est étroitement lié à l'imaginaire du thé, des épices, des ruines antiques englouties la jungle et des statues du Bouddha couché. Dans l'esprit des habitants et des touristes, la page du tsunami de 2004 est définitivement tournée. Le Sri Lanka a retrouvé la sérénité des temps passés, le charme de ses plages de cocotiers et la fraîcheur agréable de ses sentiers de montagne. Située à seulement 30 kilomètres de l'Inde, l'île n'en reste pas moins très différente. Les voyageurs apprécient le Sri Lanka pour sa faune et sa flore exotiques, la beauté de ses panoramas et la richesse de ses trésors archéologiques.

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Pas de matériel sportif spécifique fourni par l'UCPA

L'ENCADREMENT

Guide accompagnateur francophone, coordinateur local sur l'action, guides locaux selon les spots, chauffeur.
En action, vous êtes invités à participer aux tâches liées à la préparation des repas dans un esprit communautaire.

L'HÉBERGEMENT

Hôtels généralement confortables. Piscine dans quasiment tous les établissements.
Les serviettes de toilette sont fournies.

LA RESTAURATION

Au restaurant (nourriture locale), repas froids pour les journées lors des randonnées, chez l'habitant.

CONDITIONS DE STAGE

✓ Inclus

- ◆ Les vols internationaux, les taxes aériennes et les transferts aéroport (si vous avez acheté le programme avec les vols)
- ◆ Les transferts locaux
- ◆ L'encadrement
- ◆ L'hébergement
- ◆ Les repas du déjeuner J2 au déjeuner J14
- ◆ L'eau potable pendant les repas (boissons extras à votre charge)
- ◆ Et d'une manière générale toutes les prestations indiquées dans le programme.
- ◆
- ◆

✗ Non inclus

- ◆ Les vols internationaux, les taxes aériennes et les transferts aéroport (si vous avez acheté le programme sans les vols)
- ◆ Les repas J1, le dîner J14
- ◆ Les boissons (hormis l'eau potable pendant les repas)
- ◆ Les dépenses et équipements personnels
- ◆ Les pourboires (pour le guide et le chauffeur, entre 20 et 30 USD par participant, mais cette somme reste sujette à votre appréciation)
- ◆ Les assurances optionnelles ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.
- ◆

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

LES INFOS PRATIQUES

Niveau / Intensité physique *

Electricité

Le courant utilisé est de 220-240 volts ; les prises sont à 3 branches. Se munir d'un adaptateur.