



Le Sri Lanka à vélo (THSR3)

Sri Lanka - Asie du Sud

10 jours

Prix à partir de 1765.00 EUR p.p.

Niveau

Type	Liberté avec guide
Specialiste de la destination	Olivier Delmée
Age minimum	16 ans
Hébergement	Chambre d'hôtes
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local anglophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Les parcours cyclistes sur petites routes et chemins étudiés pour découvrir ce joyau de l'océan Indien.
- Des guides-cyclistes et un véhicule d'assistance pour toutes les étapes à vélo.
- Les entrées dans les sites et parcs naturels incluses dans le prix.
- Trois courtes randonnées pédestres adaptées et un safari en Jeep dans le parc d'Uda Walawe.



Thematika

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

Votre voyage

Tout au long de votre périple à vélo flotteront des senteurs de fleurs et d'épices. Vous prendrez le temps de visiter les sites archéologiques, temples et monastères les plus représentatifs.

Cette immersion au cœur du Sri Lanka, pays resplendissant, vous fera découvrir sa végétation luxuriante et la richesse de ses mélanges culturels. Tout au long de votre périple à vélo flotteront des senteurs de fleurs et d'épices. Vous prendrez également le temps de visiter les sites archéologiques, temples et monastères les plus représentatifs, et arpenterez les collines où pousse le thé. La côte sud de l'île vous surprendra par ses plages de sable bordées de cocotiers et ses petites criques baignées par les eaux translucides de l'océan Indien. Un circuit à vélo particulièrement dépaysant, qui associe confort et souplesse grâce au véhicule d'assistance et présence d'un guide local cycliste favorisant les rencontres enrichissantes.

Jour 1 COLOMBO - HABARANA

Hébergement : maison d'hôte.

Repas inclus : soir.

Repas libres : matin, midi.

Transfert : 4 h.

Arrivée dans la journée à l'aéroport de Colombo. Départ directement vers Habarana, la région où se sont installés les premiers princes venus d'Inde pour construire d'invraisemblables royaumes. Les faits et les mythes, se confondant à travers le temps, ont façonné l'histoire du pays.

Jour 2 HABARANA - LES ROCHERS DE SIGIRIYA

Distance : 15 km de vélo 4 h de marche.

Hébergement : maison d'hôte.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Matinée libre pour récupérer du décalage horaire ou petite balade à vélo le long du lac d'Habarana.

Après-midi à vélo vers Sigiriya par des petites routes qui traversent la forêt luxuriante de la région. Le rocher de Pidurangala sera une première étape : ascension par un petit chemin de ronde avec une vue incroyable sur son célèbre voisin.

Vous reprenez ensuite les vélos jusqu'à l'entrée principale des jardins du rocher du Lion. Vous les traversez avec votre chauffeur-guide qui vous en racontera l'histoire avant de monter au sommet pour le coucher de soleil. Retour à l'hôtel en véhicule à la tombée de la nuit (il est aussi possible de partir de l'hôtel en matinée et de faire le retour en vélo).

Jour 3 HABARANA - LES RUINES DE RITIGALA

Distance : 45 km de vélo 2 h de marche.

Hébergement : maison d'hôte.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Pour atteindre les ruines recouvertes de jungle de l'ancien ensemble monastique de Ritigala, vous longerez des parcelles cultivées et un lac orné de fleurs de lotus. Vous traverserez des hameaux où vous découvrirez les activités traditionnelles, puis une partie de jungle où transitent des éléphants, avant d'atteindre l'agréable sentier forestier qui conduit au site.

Vous laisserez les vélos pour parcourir le site ombragé de Ritigala et découvrir les vestiges du monastère troglodyte dont l'histoire est liée à la mythologie hindouiste. Retour en véhicule vers votre hôtel dans l'après-midi.

Vous pourrez parachever la journée en vous relaxant avec un massage dans un centre ayurvédique (en option).

Jour 4 HABARANA - MARCHÉ DE DAMBULLA - KANDY

Hébergement : maison d'hôte.

Repas inclus : matin, midi, soir.

En route vers Kandy, deux haltes vous feront découvrir les ingrédients de la cuisine sri lankaise. Premier arrêt



Thematika

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

THEMATIKA
Voyagez comme vous aimez.

au marché de gros de Dambulla où transitent les fruits et légumes produits dans la région. Plus loin, c'est dans un jardin d'épices que vous découvrirez les plantes qui parfument la cuisine, et aussi celles qui soignent, avant de déjeuner sur place.

L'après-midi, un petit monastère troglodyte permet de se dégourdir les jambes avant d'arriver à Kandy. Une balade autour du lac et la visite du temple de la Dent pendant la cérémonie complètent cette belle journée.

Jour 5 KANDY - AMBEWELA - HAPUTALE

Distance : 47 km de vélo

Hébergement : maison d'hôte.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Transfert : 4 h 30.

Transfert à la gare et départ en train jusqu'à Ambewela (environ 4 h 30). Cette petite ville aux portes des Horton Plains abrite les fermes laitières où sont produits les fromages et yaourts que l'on trouve dans tout le Sri Lanka. Accueil à la gare par votre guide-cycliste anglophone. Poursuite à vélo vers Haputale par une petite route sauvage et vallonnée qui traverse de belles forêts.

Jour 6 HAPUTALE - MONASTÈRE D'ASHISHAM - BELIHULOYA

Distance : 15 km de vélo ; 11 km de marche

Hébergement : camp aménagé.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ de l'hôtel à vélo vers le monastère bénédictin d'Ashisham où débute le sentier de randonnée. Poursuite à pied vers Idalgashinna et visite de la fabrique de thé (selon ouverture). Continuation de la randonnée en descente parmi les plantations de thé en direction de Bambarakanda.

L'importation sur l'île à la fin du XIXe siècle de ce buisson a modelé les paysages de la région, aux collines désormais recouvertes d'un immense tapis vert que les cueilleuses arpencent tout au long de l'année.

Lorsque vous retrouvez la route asphaltée, vos vélos sont là pour terminer la descente jusqu'au campement du soir.

Dîner et nuit en camp aménagé.

Jour 7 BELIHUL OYA - UDA WALAWE

Distance : 60 km de vélo

Hébergement : maison d'hôte.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Longue étape à vélo à travers la campagne sur de beaux chemins et de petites routes, principalement en descente. Nuit à Uda Walawe, à proximité de l'entrée du parc.

Jour 8 UDA WALAWE - TANGALLE

Hébergement : maison d'hôte.

Repas inclus : matin, soir.

Repas libre : midi.

Transfert : 2 h

Safari matinal en Jeep dans le parc et observation des éléphants qui viennent s'abreuver au grand réservoir d'Uda Walawe construit dans les années 1960 sur la rivière Walawe. Transfert en véhicule pour Tangalle (2 h) et fin de journée libre en bord de mer.

Jour 9 TANGALLE - GALLE

Distance : 46 km de vélo

Hébergement : maison d'hôte.

Repas inclus : matin, midi.

Repas libre : soir.

Transfert : 1 h 30 min.

Ce matin, vous irez à vélo de Tangalle à Matara en suivant le bord de mer. Vous vous arrêterez pour voir le "trou souffleur", le port de pêche de Kudawella où les bateaux sortent et rentrent à toute heure, sans oublier de faire un crochet vers le phare de Dondra.

A Matara, vous laissez les vélos pour poursuivre en train jusqu'à Galle dans l'après-midi.



Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS

THEMATIKA

Voyagez comme vous aimez.

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Jour 10 GALLE - COLOMBO

Repas inclus : matin.

Repas libres : midi, soir.

Matinée libre dans Galle, ancienne cité au passé colonial omniprésent, savant mélange d'ambiance sri lankaise et européenne. Vous pourrez y faire des achats dans les diverses boutiques d'artisanat et créateurs locaux. Transfert vers l'aéroport de Colombo selon l'heure de votre vol.

Possibilité d'extension du séjour en bord de mer à Tangalle.

L'ÉQUIPE

Un chauffeur-guide anglophone et un guide local anglophone pour les balades à vélo et les randonnées.

Possibilité d'opter pour un chauffeur-guide francophone avec supplément.

LES DÉPLACEMENTS

- Voiture privée climatisée avec chauffeur-guide à disposition durant tout le voyage, pour vos trajets ou le transport de vos bagages.
- Trajets en train : J 5 et J 10.

L'HÉBERGEMENT

- Quatre nuits en petit hôtel de charme, trois nuits en maison d'hôte et deux nuits en camp aménagé tout équipé, (draps, couvertures et serviettes de toilette fournis).

LES REPAS

Sont compris

- Neuf petits déjeuners.
- Sept déjeuners (hors boissons) dont quatre pique-niques.
- Huit dîners (hors boissons).

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages sont transportés en véhicule et en train entre les étapes, vous randonnez et pédalez avec un sac léger.

LES ACTIVITÉS

- Une demi-journée safari en Jeep à Uda Walawe.
- Les entrées dans les sites et parcs prévus au programme (Ritigala, Pidurangala, Sigiriya, Aluvihare, temple Kandy Tooth) sont incluses.



Thematika

Bohey, 25

L-9647 DONCOLS

THEMATIKA

Voyagez comme vous aimez.

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

LES VÉLOS

- Vélo fourni : type VTC avec un casque.

Le vélo vous sera remis sur place et transporté lors de certaines étapes. N'oubliez pas de nous communiquer votre taille sur votre bulletin de réservation.



Thematika

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

Dates et prix

■	Promotion	■	Départs complet	■	Départ assuré
Destination Thème Départ Retour Durée					

Info pays



Sri Lanka

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

Formalités administratives

Sri Lanka

Pour les ressortissants belges et français : un passeport, valide 6 mois à partir de la date d'arrivée dans le pays, est nécessaire.

+ un visa : à demander par voie électronique via le site internet : <http://www.eta.gov.lk/slvisa> ou à demander auprès de l'ambassade/du consulat, aussi pour un séjour de plus de 30 jours.

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

Conseil(s) santé

Sri Lanka

Aucune vaccination n'est obligatoire.

Un traitement antipaludéen est recommandé, consultez votre médecin traitant.

Nous vous recommandons d'être particulièrement à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphthérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite).

Vaccination conseillée pour les hépatites A et B.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit, base chambre double.
- 9 petits déjeuners, 7 déjeuners dont 4 pique-niques et 8 dîners.
- La présence d'un chauffeur - guide anglophone (ou francophone selon formule choisie) et d'un guide local anglophone pour les étapes à vélo et les randonnées pédestres.
- Voiture privée climatisée avec chauffeur-guide à disposition durant tout le voyage pour vos trajets ou le transport de vos bagages.
- Transferts en train : J5 et J10.
- La location d'un VTC (transport et mise à disposition inclus) avec casque fourni.
- La 1/2 journée safari en jeep à Uda Walawe.
- Les entrées aux sites et parcs (Ritigala, Pidurangala, Sigiriya, Aluvihare, Kandy Tooth temple, Uda Walawe).

Le prix ne comprend pas

- Les vol aller et retour depuis la France.
- Les déjeuners des J1, J8 et J10 et les dîners des J9 et J10.
- Les frais de visa.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les pourboires.
- Les boissons

Vous préparer à partir

Préparation physique

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.

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

Equipement de base

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

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

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

> Vêtements de la tête aux pieds

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

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

> Matériel indispensable

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

> Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.



Thematika

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

THEMATIKA
Voyagez comme vous aimez.

- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Spécial Vélo : un VTC (possible de louer), une pompe, 2 chambres à air, kit crevaison, 2 patins de freins, un cable de dérailleur, du lubrifiant.

Nos astuces

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