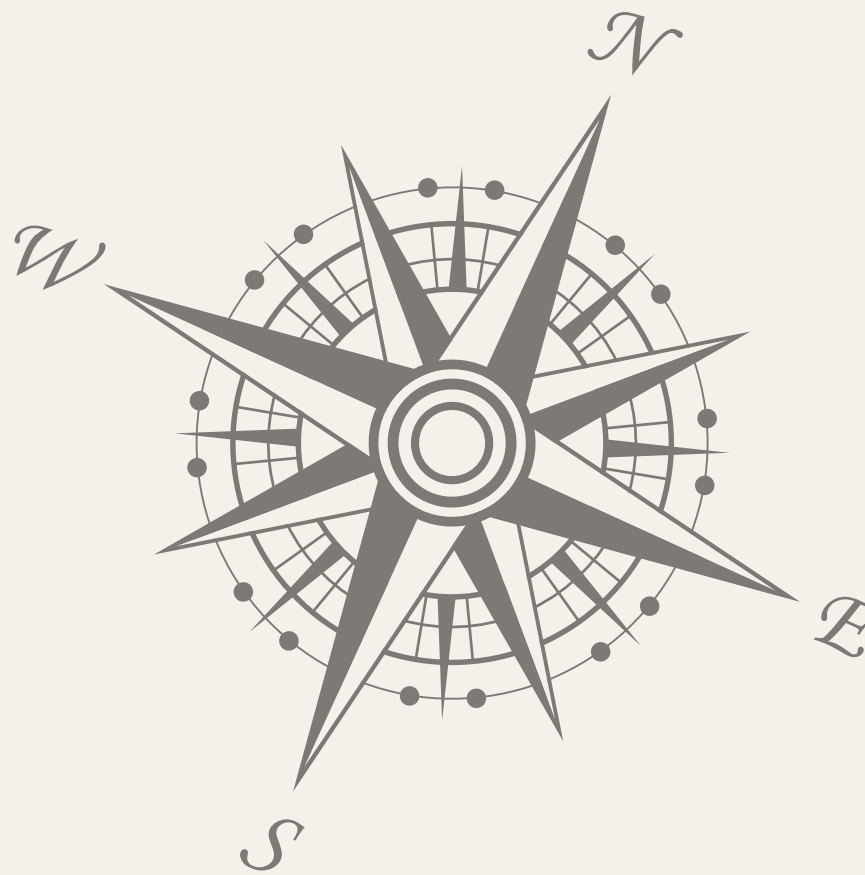




# CARNET DE ROUTE SRI LANKA



# L'ESSENTIEL DU SRI LANKA



**Capitale** : Sri Jayawardenapura  
**Langue officielle** : Cingalais et Tamoul

**Décalage horaire** :  
+4h30 en hiver / +3h30 en été

**Indicatif téléphonique** : +94

**Monnaie** : la Roupie srilankaise LKR qui se divise en 100 cents (rares cependant). Il existe des pièces de 1, 2, 5 et 10 roupies. Les billets se présentent en coupures de 10 jusqu'à 5 000 roupies.

**Le cours du jour ?**

**Santé** : Une aide pour préparer  **votre trousse à pharmacie ?**

**Electricité** : Au Sri Lanka ont utilise des prises de type D (3 fiches rondes) / G (3 fiches plates). Dans les deux cas, vous aurez besoin d'un adaptateur. Le voltage et la fréquence au Sri Lanka sont les mêmes qu'en France (230 V, 50 Hz). Vous pouvez donc utiliser tous vos appareils.



**COLOMBO**



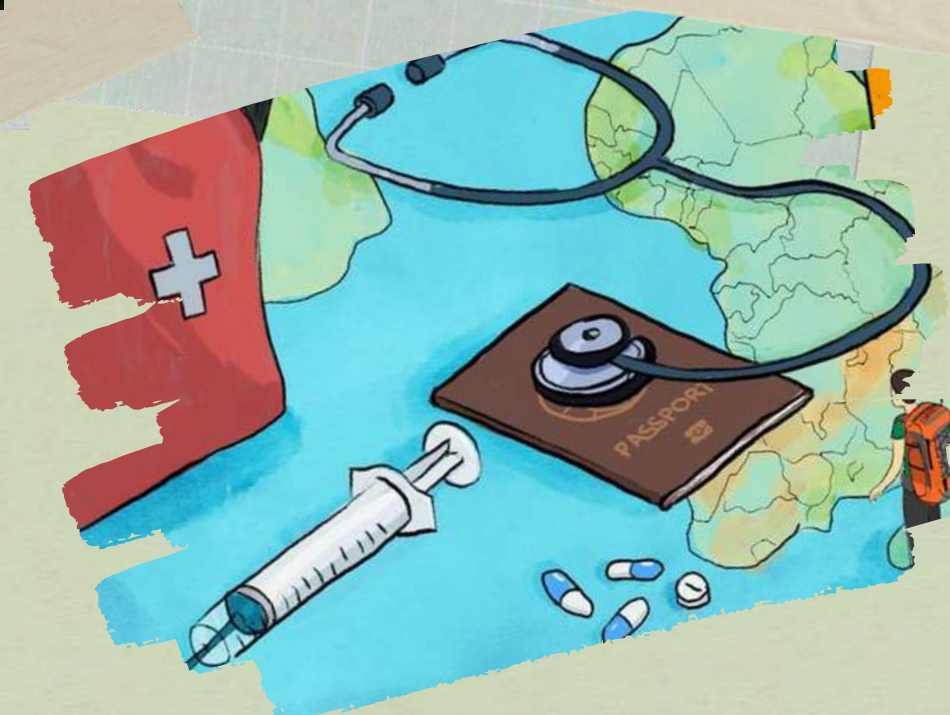
# FORMALITES



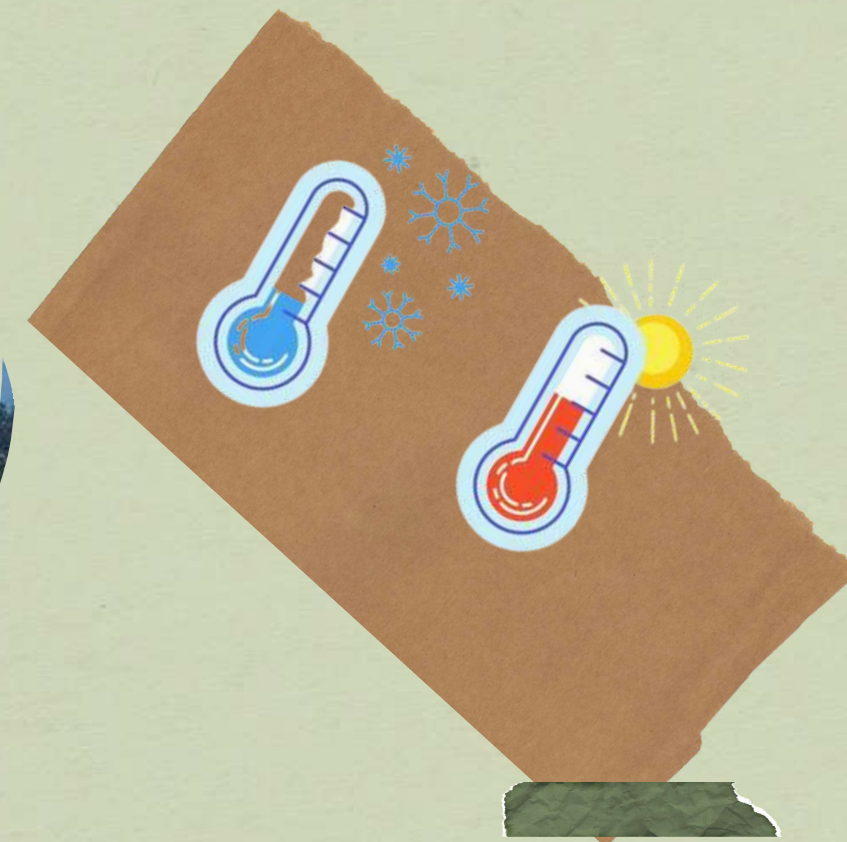
SANITAIRES...  
Les formalités sanitaires par rapport à la Covid19 sont évolutives.  
Pour connaître les formalités sanitaires du jour au Sri Lanka

## ADMINISTRATIVES...

Le voyageur doit disposer d'un passeport d'une validité d'au moins six mois après la date de retour ainsi que d'un billet de retour.  
Il est également impératif de faire une demande d'ETA sur le site officiel : [eta.gov.lk](http://eta.gov.lk) (Electronic Travel Authorization) sur le site officiel : [eta.gov.lk](http://eta.gov.lk)  
L'ETA touristique est valable 30 jours à partir de votre date d'entrée au Sri Lanka et coûte 35 USD (payables en ligne).  
Vous souhaitez en savoir plus sur formalités pour le Sri Lanka ?



# NOS CONSEILS METEO

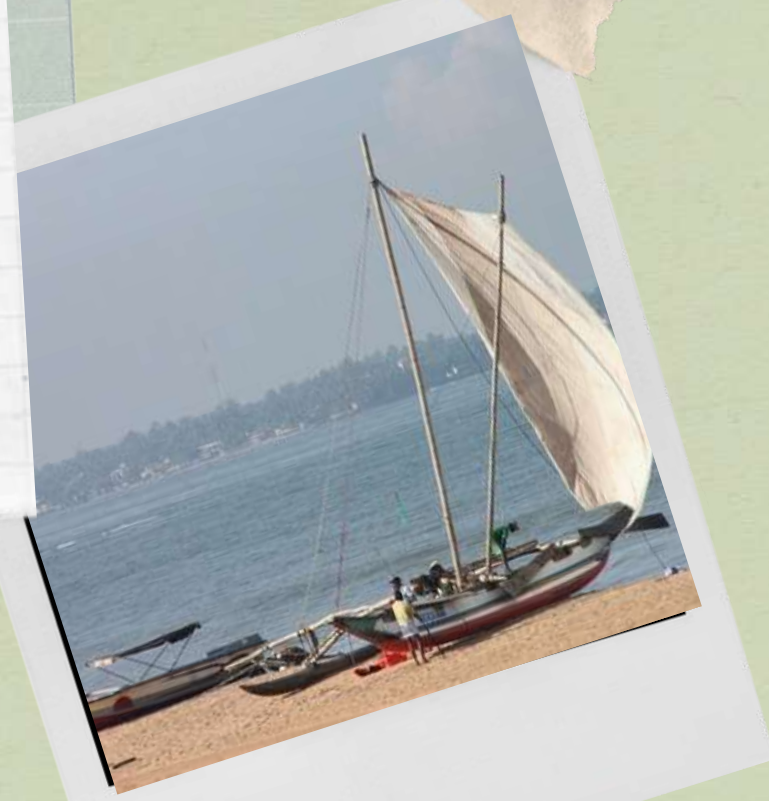


Le Sri Lanka bénéficie d'un climat à la base équatorial. La chaleur règne donc généralement sur l'île, néanmoins, la partie montagneuse sera plus tempérée, voire fraîche.

Deux saisons alternent au Sri Lanka, la saison sèche et la mousson, et ces saisons varient selon la région. Quand il pleut dans une partie de l'île, le beau temps règne dans d'autres régions.

Donc suivant vos centres d'intérêt, il faudra adapter votre période de voyage ou vice versa...

pour un « grand tour du Sri Lanka » optez pour la période entre fin janvier et mars où globalement le temps sera agréable partout.



Pour la côte Ouest et le Sud : de janvier à mars (saison sèche) : c'est la période la moins pluvieuse et la plus ensoleillée.

Les pluies sont fréquentes entre mai et octobre, c'est la « grande mousson ». A cette période, la baignade peut être dangereuse car il y a de forts courants marins.

Pour la côte Est et le Nord : la saison sèche a lieu de mai à septembre et la mousson fait son apparition entre octobre et février. C'est la « petite mousson »



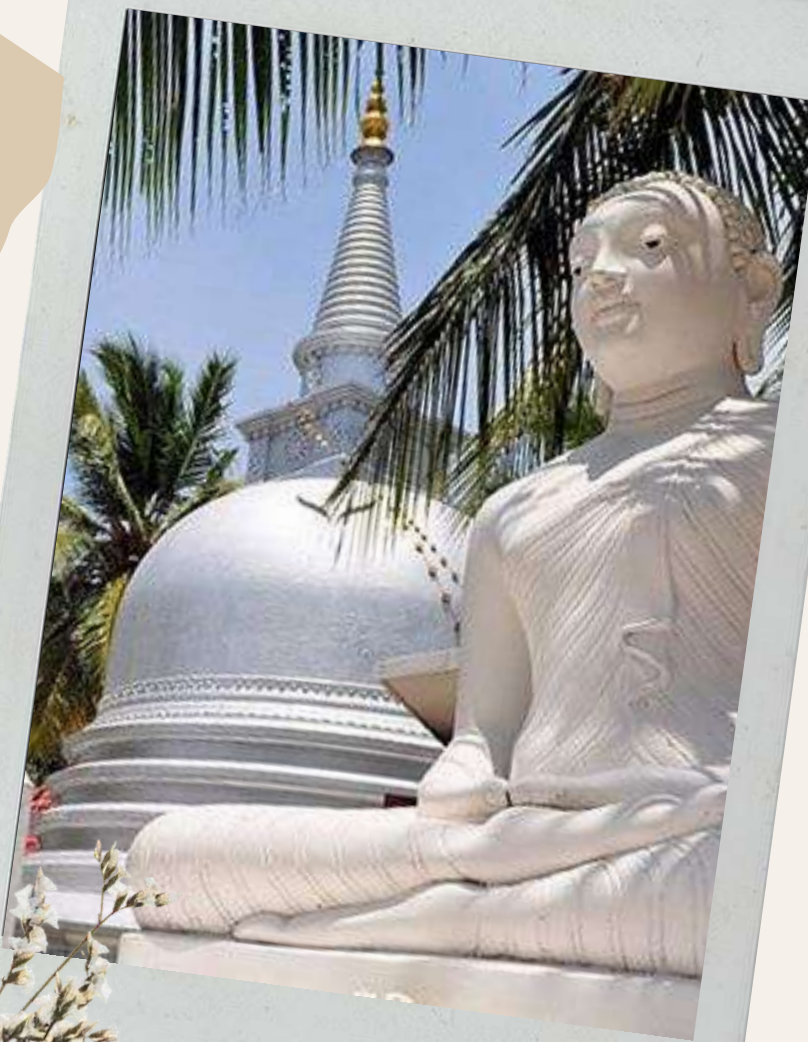
# NOS CONSEILS SANTE ET SECURITE

Aucune vaccination n'est obligatoire mais bien évidemment, la mise à jour des vaccins « habituels » est recommandée (Diphtérie, tétanos, poliomyélite). En cas de voyage dans des zones reculées et/ou rurales, peuvent être nécessaires les vaccinations contre la fièvre typhoïde, les hépatites A et B, la rage et l'encéphalite japonaise.

Le paludisme est considéré comme éradiqué au Sri Lanka depuis 2016, néanmoins il convient de se prémunir contre la dengue et le chikungunya en se protégeant contre les piqûres de moustiques (répulsifs, port de vêtements longs...)

Vous devez vous munir de produits répulsifs et par mesure de précaution, les utiliser tout au long de la journée. Vous pouvez facilement vous en procurer sur place à des tarifs plus avantageux qu'en Europe. Pour information, les pharmacies sont généralement implantées à l'intérieur des supermarchés.

Enfin, un certain nombre de précautions alimentaires de base s'imposent : veiller à la qualité des aliments et leur cuisson, boire uniquement l'eau en bouteille, éviter les crudités...



A l'exception d'éventuels désagréments liés à la petite délinquance, le Sri Lanka n'est pas un pays dangereux dans la mesure où l'on respecte quelques précautions élémentaires. Attention également aux faux guides et chauffeurs de tuk tuk un peu insistants, présents surtout dans les villes et sites touristiques.

La méfiance est également de rigueur en ce qui concerne les chiens et autres animaux errants. Une morsure peut être vite arrivée. Les voyageuses doivent également être conscientes que les regards des hommes sri lankais peuvent être assez insistants.

# GERER VOTRE ARGENT



## Retraits et paiements

La majorité des banques ont des distributeurs automatiques. Vérifiez bien qu'il accepte votre carte. La People's Bank, très répandue, ne prend généralement que la Visa. La plupart des autres distributeurs acceptent les Visa et MasterCard. Attention aussi au taux de commission prélevé sur chaque opération que vous effectuez. Une somme fixe est aussi prélevée par la banque locale pour chaque retrait, mieux vaut donc tirer une grosse somme d'un coup que multiplier les petits retraits. Mais le maximum est souvent fixé à 40 000 Rs

## Le change

Slow Trotteurs vous propose un service innovant : 100 € en monnaie locale à votre arrivée dans une enveloppe remise par votre guide sur place.

Contrairement à d'autres destinations, les taux de change pratiqués à l'aéroport sont plutôt compétitifs. Vous pouvez aussi changer vos euros chez des bijoutiers ou dans les banques. Demandez des petites coupures, car faire la monnaie n'est pas toujours évident. N'acceptez jamais de billets en trop mauvais état ; vous auriez du mal à les écouler.

## Avukana

Situé à 30km de Dambulla, ce temple est célèbre pour sa statue de Bouddha mesurant près de 12 mètres. Vous serez très surpris par la beauté de cette statue géante. Orienté vers le soleil, cet ouvrage sculpté dans une stature de bénédiction, semble veiller sur ses visiteurs.

## Le Triangle culturel

**Dambulla** : le temple du rocher de Dambula est un des lieux saints du bouddhisme et ses grottes richement décorées en font l'un des plus beaux sites du Sri Lanka (classé au patrimoine mondial de L'Unesco)

**Anuradhapura** : la ville sainte et ses immenses dagobas  
**Polannaruwa**, ancienne capitale de l'île qui regorge de temps en ruines et statues de bouddha magnifiquement sculptées.

## La Région du Thé (Nuwara Eliya, Haputale, Ella)

Le thé de Ceylan est réputé être l'un des meilleurs au monde. Les plantations de thé de la région montagneuse du centre de l'île sont un héritage de l'époque coloniale britannique.

**Jaffna** : La péninsule de Jaffna offre des paysages et une atmosphère très différente des autres régions. Entre les nombreux temples hindous et les villas coloniales, d'imposantes églises telles que la cathédrale St Mary témoignent de la présence de Tamouls catholiques.



## Les parcs nationaux

Le parc national de **Yala** est l'un des plus fréquentés du pays car il abrite la plus grande densité de léopards sauvages au monde. **Uda Walawe** est réputé pour sa forte concentration d'éléphants. Un safari dans le parc national de **Bundala** ravira les amoureux des oiseaux. Si vous voyagez dans la partie Sud-est de l'île, faites le détour par le parc national de **Gal Oya**, encore peu connu des voyageurs.

La réserve forestière de **Sinharaja** est considérée comme la dernière poche de forêt humide primaire du Sri Lanka

Et entre juillet et octobre profitez-en pour assister au « Grand Rassemblement » annuel des éléphants dans le parc national de **Minneriya**

# LES PERLES DU SRI LANKA

# LA GASTRONOMIE

**Rice & curry** : le plat national : il propose un assortiment de préparations variées et est servi pour quelques centaines de roupies dans les restaurants populaires.

**Gota kola mallung** : ce plat à base de feuilles fraîches de gota kola, assorti de piments, d'oignons et de noix de coco finement râpée, est la signature de la cuisine sri lankaise.

**Kottu roti** : un plat à base de crêpes de blé, mélangées avec des légumes sautés, des œufs, des condiments et du fromage. La préparation de ce plat est un vrai spectacle !

**Appam** : cette crêpe de farine de riz, à laquelle on ajoute du lait de coco et des épices, est à recommander sans réserve pour un excellent petit-déjeuner.

**Lamprai** : une préparation de riz cuit, relevée avec un curry d'aubergines, un curry de viandes et un sambal de noix de coco. On peut demander des boulettes de viande à titre facultatif. Le tout est servi dans une feuille de bananier.

**Wambatu moju** : Parfumé et épicé, le wambatu moja est un chutney épicé, préparé avec de l'aubergine frite assaisonné de piment, d'ail, de vinaigre et d'épice, servi avec du riz blanc.





# LA GASTRONOMIE



Quelques desserts :

Konda kevum : une pâtisserie locale, un beignet frit confectionné à partir de farine de riz et de sucre de mélasse, de couleur dorée.

Kiribath : un riz cuit dans du lait de coco

Panivalalu : gâteau au miel

Watalappam : une sorte de pudding au lait de coco très sucré avec du caramel, des œufs, des noix de cajou et de la cannelle

Les fruits feront votre bonheur au Sri Lanka (bananes, papayes, ananas, fruits de la passion)

Boissons :

Le thé : évidemment la boisson nationale que les Sri Lankais consomment très fort, sucré et avec du lait.

Les lassis : à base de lait fermenté, servis nature ou mixés avec des fruits.

Arrack : la boisson nationale sri lankaise après le thé. L'arrack provient de la distillation de la sève des fleurs du cocotier.



# CELEBRATIONS ET FESTIVALS

**Février : Navam Perahara** : c'est l'une des plus grandes et flamboyantes parades du pays. Lors de la poya (pleine lune), la perahera part du temple Gangaramaya pour deux soirées de défilé dans Colombo. Ce festival est l'un des événements majeurs de la métropole.

**Avril : Avurudu** : c'est le nouvel an cinghalais et tamoul. Tout le pays célèbre cette grande fête les 13 et 14 avril et les vacances durent au moins une semaine. Chacun rejoint sa famille, les transports en commun sont bondés, c'est le moment du partage et d'une jolie fête familiale autour de jeux traditionnels.

**Mai : Vesak Poya** : Cette fête de deux jours a lieu pendant la pleine lune et commémore la naissance, l'éveil et la mort du Bouddha. Pour la fête de la lumière, chaque maison, les édifices publics et les rues sont décorés avec des lanternes en papier et des lampes à huile.

**Juillet / août : Esala Perahera** de Kandy qui se tient pendant la pleine lune d'Esala. L'un des plus beaux festivals d'Asie. Cet événement dure 10 jours durant lesquels danses, percussions et parades d'éléphants vont crescendo. Le point d'orgue du festival a lieu la dernière nuit du festival, le jour de la pleine lune, lors d'une procession extraordinaire, la Randolhi Perahera.

**Juillet/août : Nallur Festival** : la grande fête hindoue du « Nallur Kandaswamy Kovil Temple » a lieu à Jaffna et dure plus de 25 jours. Ce festival coloré se termine par des défilés de chars et des spectacles de dévots en transe.

**Novembre : Deepawali (ou Diwali)** : c'est le festival des lumières dont les célébrations religieuses durent 5 jours. C'est l'une des fêtes les plus importantes de l'année pour la communauté hindoue.

**Décembre : Pélerinage d'Adam's Peak** : le plus grand pèlerinage religieux du Sri Lanka en plus d'être un trekking touristique prisé.



# US ET COUTUMES

Dans les temples, faites bien attention à ne pas tourner le dos à Bouddha car cela est un signe d'irrespect, donc ne posez pas à côté et oubliez les selfies !

Toute représentation de Bouddha, sur un vêtement par exemple, est considérée comme une offense. De même, pour les tatouages, alors n'hésitez pas à les cacher. Outre une amende, vous risquez de vous faire expulser du pays.

Lors de la visite de temples, privilégiez les tenues couvrants les épaules et genoux. Préférez les tongs les jours de visites de temples car il faudra vous déchausser souvent à l'entrée des monuments sacrés.

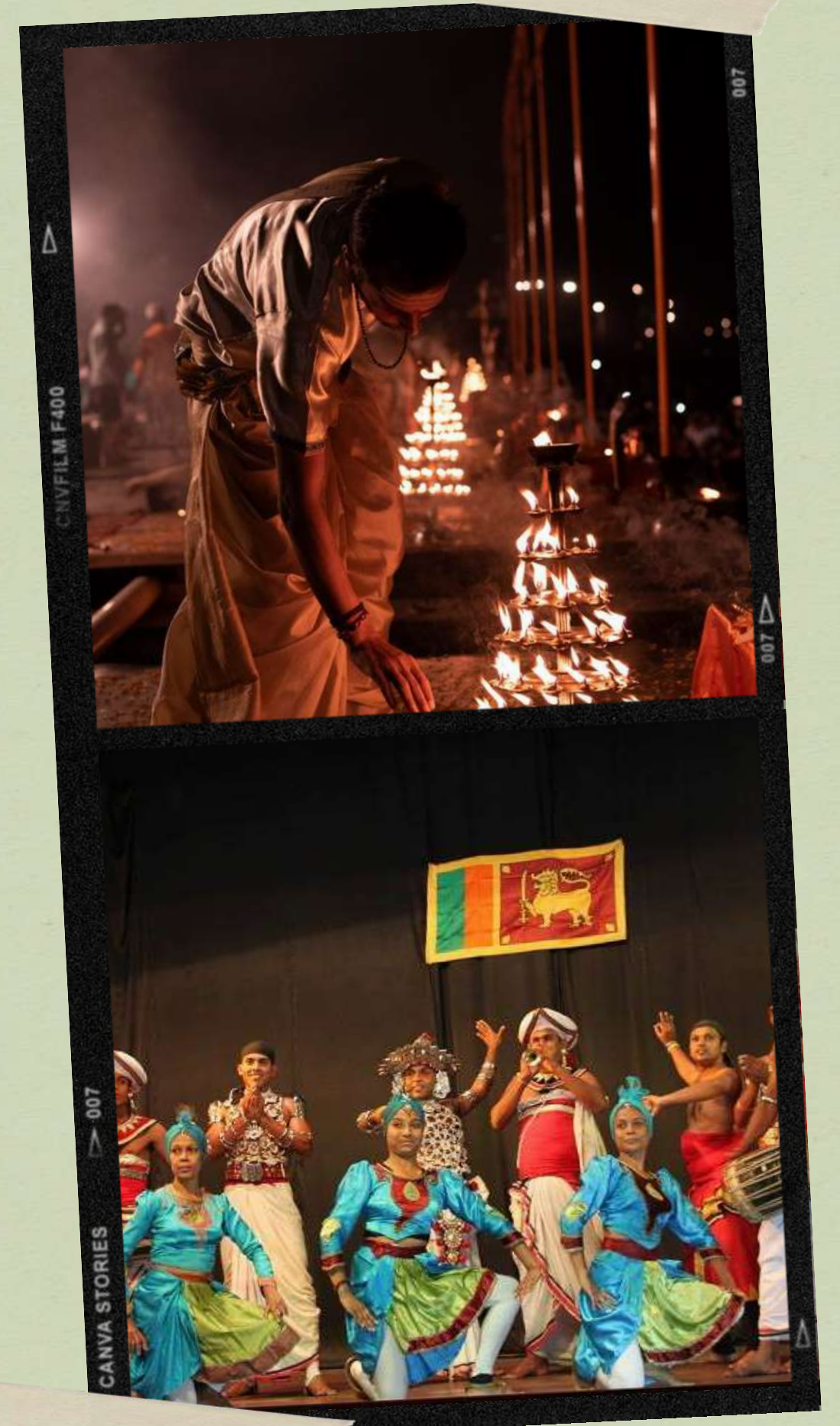
Chose à savoir : lorsque les Sri Lankais hochent la tête de gauche à droite, contrairement à nous, cela veut dire oui.

Si vous voulez manger comme les locaux, c'est à dire avec les mains, faites-le avec la main droite uniquement car la main gauche est considérée comme impure (comme pour les musulmans et hindous).

Dans la culture Sri Lankaise, l'hôte se doit d'être aux petits soins pour ses invités, il refusera donc probablement de se mettre à table avec vous, afin de vous assurer un service parfait.

Officiellement, fumer dans les rues est interdit...

En pratique, vous ne risquez pas grand chose, par contre ne vous aventurez pas à fumer dans les lieux publics et les lieux de culte.



# VOTRE VALISE

Qui dit climat tropical dit chaleur et humidité. Aussi, privilégiez les vêtements légers en matière naturelle, clairs. Attention, il fait toujours frisquet en montagne. Un sweat-shirt ou une polaire peuvent s'avérer utiles. Le maillot est bien sûr, indispensables. Si vous avez l'intention de vous baigner dans les cascades, prévoyez un short et un tee-shirt. Les Sri Lankais se baignent avec leurs vêtements, aussi, dans les régions moins touristiques, il est préférable de proscrire le bikini pour ne pas les choquer. Prévoyez un vêtement de pluie léger style coupe-vent ou un parapluie qui vous protégera et de la pluie et du soleil. Si vous tenez à garder vos chaussures en bon état, préférez-leur des tongs en plastique plus résistantes à la pluie. Chapeau, casquette, lunettes : protégez-vous du soleil, ardent à la mi-journée. Pour la visite des temples : tenue décente obligatoire !

**Notre conseil :** ayez toujours un châle à portée de main ! Vous devez vous déchausser pour pénétrer dans les sanctuaires. Si vous redoutez de vous brûler la plante des pieds, prévoyez une paire de chaussettes !



- Quelques incontournables dans votre valise :
- Un k-way en cas de pluie
  - Un pull pour les soirées plus fraîches ou en cas de trek dans les montagnes
  - Des tennis ou des chaussures fermées que nous conseillons pour grimper Sigiriya et Dambulla
  - Des chaussettes pour vous protéger les pieds lors de la visite de temples
  - Une crème solaire et des lunettes de soleil
  - Un anti moustique (pour la peau et pour les vêtements)
  - Un chapeau ou casquette et un maillot de bain
  - Des jumelles pour les safaris
  - Une gourde (fournie par Slow Trotteurs)
  - Une torche et un rouleau de papier toilette qui peuvent toujours être utiles !
  - Un vieux téléphone portable pour mettre une carte SIM locale, si vous souhaitez être joignable
  - Une petite trousse de secours avec quelques antihistaminiques, anti diarrhéique, anti-douleurs et pansements.
  - Un pantalon long et épais et des chaussettes montantes pour recouvrir le bas du pantalon, pour vous protéger des sangsues (nécessaire dans les régions de Sinharaja et des Knuckles Range)
  - Une petite pilule ou crème contre les douleurs musculaires !
  - une petite pochette étanche pour y stocker appareil photo et autres appareils électroniques : utile en cas de pluie inopinée !



# SOUVENIRS...

Travel Memories

Le thé : Impensable de rentrer du Sri Lanka sans une boîte de thé ! Thé blanc, thé vert, thé noir...

Les pierres précieuses ou semi-précieuses : saphir bleu, saphir Padparadscha, rubis, alexandrite, aigue-marine

Les batiks : Ce sont des pièces de tissu colorées, faites à la main et qui représentent généralement un objet, un animal ou une personne : mais surtout, ce sont des pièces qui nécessitent une grande patience et beaucoup de technique pour les réaliser !

Les masques, utilisés notamment pour chasser les mauvais esprits, ou autres sculptures sur bois

Des épices : curry, cannelle, gingembre, muscade, girofle et piment rouge que l'on trouve facilement sur tous les marchés.

Des baumes, produits ayurvédiques ou tisanes : ces petits cadeaux coûtent quasiment rien dans les petites parapharmacie locales

De l'alcool de cocotier (arrack).



KODAK PORTA 400

KODAK PORTA 400

2

2

2

2

2



Slow  
TROTTEURS

AYUBOWAN!

Xo