



**KOSMO TRAVEL**  
GROUPS



**TOUT SAVOIR SUR VOTRE VOYAGE AU**

# **SRI LANKA**



[www.kosmotravelgroups.com/](http://www.kosmotravelgroups.com/)



## FORMALITES ADMINISTRATIVES

A l'arrivée à Sri Lanka, les ressortissants français doivent être munis d'un passeport d'une durée de validité d'au moins 6 mois après la date d'entrée, d'un billet de retour et de justificatifs de ressources pour la durée de leur séjour.

L'accès au territoire sri-lankais est soumis à la délivrance d'un ETA (Electronic Travel Authorization). La demande peut se faire en ligne <http://www.eta.gov.lk/> ou à l'arrivée auprès du bureau BIA à l'aéroport.

Les mineurs voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.

Pour les ressortissants étrangers nous vous invitons à vous rapprocher de l'Ambassade ou du Consulat.

**Il est recommandé de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ces derniers sur votre propre adresse électronique.**



## FORMALITES ADMINISTRATIVES

Les touristes peuvent importer en franchise de douane (duty-free) à concurrence de 125 USD de biens achetés à l'étranger, et de 187,5 USD de biens achetés au duty-free shop de l'aéroport à l'arrivée à Sri Lanka.

Les touristes peuvent importer leurs effets à usage personnel (vêtements, articles de toilette, etc.) et deux bouteilles de vin, un litre et demi de spiritueux, ¼ L d'eau de toilette et parfums et souvenirs en petite quantité, pour une valeur inférieure ou égale à 250 USD.

L'importation/l'exportation des articles suivants est réglementée : or, bijoux, pierres et métaux précieux, spiritueux et vins, cosmétiques, médicaments, équipements de télécommunication, devises étrangères au-delà de 15 000 USD ou équivalent (si l'on prévoit de réexporter une somme égale ou supérieure à 5 000 USD, la totalité de la somme doit être déclarée), animaux et plantes (y compris des parties), certains objets en bois, armes à feu, munitions, pistolets à air comprimé, explosifs (y compris les feux d'artifice), tout article dont l'importation est soumise à l'obtention d'un permis.

L'importation des articles suivants est prohibée : narcotiques, psychotropes, médicaments ou précurseurs chimiques, matériaux pornographiques, littérature religieuse, cigarettes.

L'exportation des articles suivants est interdite : antiquités, statues, trésors nationaux, livres anciens, animaux, oiseaux et reptiles (vivants ou morts), plants de thé, de caoutchouc et de cocotier.



**KOSMO TRAVEL**  
GROUPS



## FORMALITES SANITAIRES

- Être à jour dans ses vaccinations habituelles (DTP et ROR)
- Répulsifs anti-moustiques fortement recommandé
- Il est recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux et /ou de rapatriement sanitaire.

\*\*Toutes ces informations sont données à titre indicatif et sont valables uniquement pour les ressortissants français, elles peuvent changer sans préavis. Ces informations sont valables pour des vols directs de/vers la France, en cas de transit certains pays peuvent demander des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations merci de vous référer aux formalités de chacune d'entre elle. Compte-tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire de certains pays, il est recommandé de consulter le site du Ministère des Affaires Étrangères jusqu'au jour de votre départ :

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



## INFORMATIONS GENERALES

**MONNAIE** : La monnaie utilisée au Sri Lanka est la roupie srilankaise (LKR).

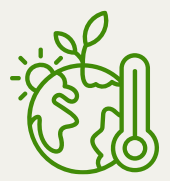


La roupie srilankaise est la seule monnaie légale acceptée au Sri Lanka. Les cartes de crédit sont largement acceptées dans les grands magasins, les hôtels et les restaurants, mais il est toujours conseillé d'avoir de l'argent liquide sur soi pour les petites dépenses et les marchés locaux.



**LANGUE** : Le Sri Lanka a trois langues officielles :

- **Le cinghalais (ou singhalais)** : c'est la langue la plus parlée dans le pays.
- **Le tamoul** : il est principalement parlé dans le nord et l'est du Sri Lanka.
- **L'anglais** : il est reconnu comme langue de liaison et est souvent utilisé dans les affaires et l'administration.



**CLIMAT** : Le Sri Lanka bénéficie d'un climat tropical chaud et humide, avec des températures élevées tout au long de l'année. Le climat est influencé par les moussons, qui apportent des variations de précipitations selon les régions et les périodes de l'année. Les températures moyennes varient peu, oscillant entre 27°C et 30°C dans les zones côtières. Les régions montagneuses sont plus fraîches, avec des températures pouvant descendre en dessous de 15°C. L'humidité est généralement élevée, ce qui peut rendre la chaleur plus intense.



**COURANT** : Au Sri Lanka, le courant électrique est de 220V et 50Hz, comme en France. Cependant, les prises électriques sont différentes (types D et G). La tension étant de 230 V, comme en France, la plupart des appareils européens devraient fonctionner sans problème. Cependant, vérifiez toujours les étiquettes de vos appareils pour vous assurer qu'ils sont compatibles avec cette tension. **Il est fortement recommandé d'emporter un adaptateur universel, car vos appareils européens nécessiteront un adaptateur.**



## TRADITIONS ET COUTUMES

Le Sri Lanka est un pays riche en traditions et coutumes, imprégnées de l'influence du bouddhisme, de l'hindouisme et des diverses communautés ethniques qui y cohabitent.

### -Religion et spiritualité

- **Le Bouddhisme Theravada** est la religion majoritaire. Les temples bouddhistes sont des lieux de culte importants, et il est essentiel de les visiter avec respect (se déchausser, se couvrir les épaules et les jambes). Les jours de pleine lune (Poya) sont des jours sacrés, où de nombreux Sri Lankais se rendent aux temples et s'abstiennent de certaines activités.
- **L'hindouisme** est pratiqué par la communauté tamoule. Les temples hindous sont colorés et ornés de sculptures complexes. Les festivals hindous, comme Thaipusam, sont des événements spectaculaires.

### -Salutations

- **Le « Ayubowan »** (que vous viviez longtemps) est une salutation courante, accompagnée d'un geste de mains jointes.
- **Danses traditionnelles** : la danse kandyenne est une forme d'art traditionnelle importante. Elle est considérée comme une forme d'art sacrée, et les danseurs sont souvent considérés comme des intermédiaires entre les dieux et les hommes. Elle joue un rôle important dans les festivals et les cérémonies religieuses, et est considérée comme un moyen d'apporter la paix et la prospérité.
- **Médecine ayurvédique** : pratique ancestrale profondément enracinée dans la culture sri-lankaise. L'ayurveda considère la santé comme un équilibre entre le corps, l'esprit et l'environnement. Il repose sur le concept des trois doshas (vata, pitta et kapha), qui sont des énergies vitales présentes dans chaque individu.



**KOSMO TRAVEL**  
GROUPS



## GASTRONOMIE

La gastronomie sri-lankaise est un voyage culinaire riche en saveurs, mêlant influences indiennes, malaises, hollandaises et portugaises.

La cuisine sri lankaise se caractérise par des ingrédients de base tels que :

- **Riz et curry** : Le riz est l'aliment de base, souvent servi avec une variété de currys de légumes, de poisson ou de viande.
- **Noix de coco** utilisée sous toutes ses formes (lait, huile, râpée), elle est un ingrédient essentiel de nombreux plats.
- **Épices** : La cuisine sri-lankaise est réputée pour son utilisation audacieuse d'épices telles que le curry, la cardamome, le piment, le cumin, la cannelle et le gingembre.
- **Fruits de mer** abondants sur l'île, ils sont souvent utilisés dans les currys et autres plats.

Parmi les plats emblématiques vous pourrez goûter aux :

- **Rice and curry** : Le plat national, composé de riz et d'une sélection de currys variés.
- **Hoppers (Appa)** : Crêpes fines à base de farine de riz et de lait de coco, souvent servies au petit-déjeuner.
- **String hoppers (Idiyappam)** : Vermicelles de riz cuits à la vapeur, accompagnés de currys.
- **Kottu roti** : Pain plat haché et sauté avec des légumes, de la viande ou des œufs.
- **Lamprais** : Riz cuit dans une feuille de bananier avec de la viande, des légumes et des épices.
- **Pol sambol** : Condiment à base de noix de coco râpée, de piment et de jus de citron vert.
- **Watalappam** : Dessert à base de lait de coco, de sucre de palme et d'épices.



## **PREPARER SA VALISE**

### **VETEMENTS**

Prévoyez des vêtements légers (coton) et clairs ainsi qu'une veste et une laine, un vêtement de pluie (en période de mousson).

Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.

Chaussures : Une paire de chaussure de marche confortable, et une paire de chaussures imperméables en cas de pluie

### **ACCESSOIRES**

- Crème de protection contre le soleil et les insectes (moustiques en particulier)
- Une casquette ou un chapeau
- Lunettes de soleil
- Trousse à pharmacie personnelle



**KOSMO TRAVEL**  
GROUPS



## INFORMATIONS

Un guide francophone qui possède une connaissance approfondie du Sri Lanka vous accompagnera tout au long de votre circuit. Son expertise vous permettra de mieux appréhender la nature de ce pays et de ses habitants. Il sera en mesure de vous fournir des informations détaillées sur les régions traversées et veillera à ce que toutes les prestations prévues se déroulent sans encombre. Avec lui, vous découvrirez les richesses culturelles, historiques et naturelles du Sri Lanka de manière authentique et enrichissante. Sur votre route, vous aurez de nombreuses occasions de rencontrer les populations locales. Il est important de faire preuve de discrétion et d'humilité, car les cultures et traditions varient d'un pays à l'autre et certaines attitudes peuvent être perçues différemment. Prenez le temps de comprendre et de créer des liens avec les personnes que vous rencontrez, tout en suivant les conseils de votre guide, qui connaît les comportements appropriés. Par exemple, demandez toujours la permission avant de prendre une photo, après avoir établi un contact. Évitez de distribuer des cadeaux, car cela peut encourager la mendicité chez les enfants, et préférez faire des dons via des structures locales (écoles, orphelinats, etc). Enfin, adoptez une tenue respectueuse (pas de vêtements trop légers) et un comportement modéré. Les itinéraires que vous empruntez ont été sélectionnés pour leur beauté, leur authenticité et leur originalité. Pour que d'autres voyageurs puissent en profiter, adoptez quelques principes simples : l'eau étant précieuse dans de nombreux pays, ne la polluez pas et privilégiez les produits biodégradables.

## POURBOIRES

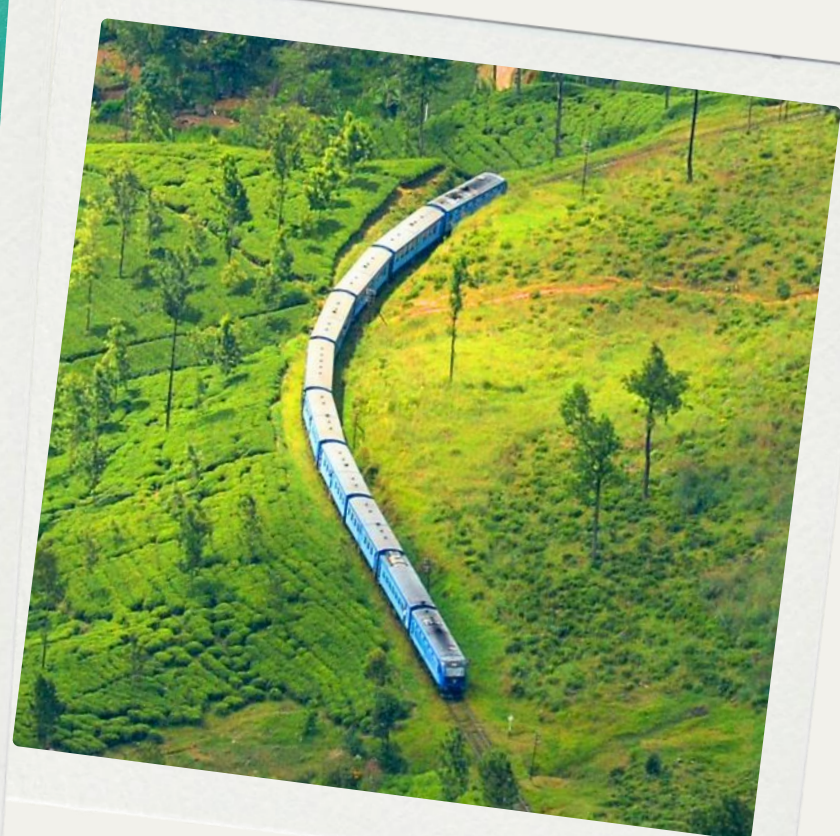
Les pourboires sont une marque de satisfaction et une façon d'apprécier le travail de vos guides et chauffeurs. Bien qu'ils ne soient pas obligatoires, ils sont souvent appréciés et contribuent à améliorer la qualité des services. Un pourboire de 5€ par personne et par jour est généralement considéré comme approprié (3€ pour le guide et 2€ pour le chauffeur).



**KOSMO TRAVEL**  
GROUPS



**BON VOYAGE AVEC**  
**KOSMO**



[www.kosmotravelgroups.com/](http://www.kosmotravelgroups.com/)