



**WAN Voyage SRL • Lic. A5620**  
Rue des Maraîchers, 83 • B-4020 Liège  
Tél. : + 32 (0) 4 342 18 57  
Fax : + 32 (0) 4 342 73 38  
info@wanvoyage.com  
www.wanvoyage.com

Assuré contre l'insolvabilité financière  
par la compagnie AMLIN Insurance SE  
Bd. Roi Albert-II, 37 B-1030 Bruxelles  
Téléphone : +32 (0)2 894 70 00

# SRI LANKA

**Au royaume du Bouddha, des épices & du sourire**

**Circuit 2027 (15 jours)**

*Les histoires les plus anciennes du Ramayana, grande épopée hindoue, évoquent déjà Ceylan comme un univers resplendissant. La civilisation originale qui s'y est développée est intimement liée au bouddhisme qui constitue l'âme profonde de l'île, même si l'hindouisme est partout présent en filigrane. Ce pays fut réputé dès le III<sup>e</sup> siècle avant J.-C. pour ses gemmes et ses épices. "Larme scintillante", "Émeraude de l'océan Indien", il resta longtemps dans l'imaginaire des marins et des voyageurs, synonyme de terre d'abondance et de mystères. Cette petite perle luxuriante continue à fasciner par la profusion de ses couleurs, de ses richesses artistiques, naturelles, culturelles et spirituelles nichées aux quatre coins de l'île. Mais ce qui nous charmera le plus, c'est le sourire immense et la gentillesse touchante des Cinghalais, croisés dans les plantations de thé, sur les plages paradisiaques, au retour de la pêche ou sur les petits marchés colorés...*





## PROGRAMME

*Le dossier que vous allez découvrir dans les pages qui suivent a été rédigé en février 2026. Nous vous demandons de le lire attentivement avant le départ, son but étant de permettre à chaque voyageur de pouvoir préparer au mieux son périple. Le circuit s'effectuant près d'un an plus tard, il est cependant possible que des points de détail aient été modifiés depuis lors. Il peut être bon de rappeler également que les impondérables, par définition imprévisibles, ne sont pas mentionnés dans ces quelques lignes, un voyage, même organisé, restant un voyage.*

*Sans être une performance physique destinée à des sportifs alertes, il faut tout de même avoir à l'esprit que ce type de voyage est réservé à un public disposant d'une condition physique satisfaisante et d'une bonne mobilité (escaliers, promenades pédestres, visites de musées avec station debout prolongée, ...). Si vous ne pouvez pas, par exemple, vous déplacer sans l'aide d'une canne et/ou que vous avez besoin d'une assistance (voiturette électrique, chaise roulante) dans les aéroports, ce voyage n'est malheureusement pas fait pour vous. Nous sommes bien sûr à votre disposition pour tout complément d'information.*

### **Jour 01 : BRUXELLES – ISTANBUL – COLOMBO**

Le matin (à confirmer), rendez-vous à l'aéroport de Zaventem avec votre guide-accompagnateur Alain Ernotte (deux heures avant le décollage, obligatoire pour les groupes). Permanence téléphonique en cas d'urgence.

Possibilité de transfert en taxi à partir de la gare de Liège-Guillemins (en option, voir bon de commande en page 3). Pas de prise en charge à domicile, les participants veilleront à se rendre par eux-mêmes au point de rendez-vous.

Formalités administratives : pour entrer au Sri Lanka (séjour de moins de 30 jours pour un citoyen belge), vous devez être en possession d'un passeport valable encore minimum six mois après la date de retour et d'une autorisation d'entrée (cf formalités ETA en fin de dossier).



Vol Bruxelles 11h35 - Istanbul 17h05. Le seating dans l'avion est demandé pour le groupe en fonction de la *rooming list* : les personnes partageant une même

chambre seront placées côte à côte (prenez tout de même la précaution d'enregistrer ensemble par sécurité).

Transit.

Vol Istanbul 19h35 – Colombo 06h10.

## **Jour 2 : COLOMBO**

Le matin, arrivée à Colombo. Décalage horaire : + 4h30 (par rapport à l'heure d'hiver en Belgique).

Formalités de douane, récupération des valises et accueil par notre guide local francophone.

Transfert en bus à l'hôtel. Installation dans nos chambres et repos/rafraîchissement.

Vers 13h, repas de midi à l'hôtel ou dans un restaurant local. L'après-midi, visite des hauts lieux de la capitale.



**Colombo**, capitale depuis 1948, est à elle seule un raccourci d'une histoire marquée du sceau de la diversité ethnique et religieuse. L'ancien port de Kalambu a vu accoster boutres arabes et vaisseaux portugais, hollandais puis britanniques. De ces négociants et colons successifs, elle a gardé quelques vestiges épars. Mais il fallut attendre les années 1870-80 pour que Colombo détrône l'ancien port de Galle, situé sur la côte sud. Le quartier du fort est le

cœur de l'activité commerciale. Les édifices les plus anciens offrent de beaux exemples de l'architecture coloniale britannique, comme la blanche General Post Office, la Clock Tower, ancienne résidence des gouverneurs devenue palais présidentiel (Janadhipati Medura), et l'Assemblée nationale. À ces vestiges d'un passé récent se mêlent bâtiments modernes et grands hôtels. Plus pittoresque et animé est le quartier adjacent de Pettah (Pitakotuwa qui en cingalais signifie « fort extérieur »), centre de l'activité traditionnelle. C'est là que les commerçants tamouls négocient avec les Maures, descendants des premiers négociants arabes arrivés au Xe siècle, les célèbres pierres précieuses : le saphir, « seigneur de Lanka », le rubis, l'améthyste, le grenat, les pierres de lune et œils-de-chat. Aux gemmologues s'ajoutent les orfèvres de Sea Street, les marchands de fruits et légumes de Main Street et les mystérieux apothicaires ayurvédiques de Gabo's Lane proposant toute la pharmacopée traditionnelle d'Asie du Sud. Ville constamment balayée par la brise océane, Colombo est aussi une ville-jardin : face à la mer, Galle Face Green est le grand lieu de détente vespérale ; plus au sud, les Cinnamon Gardens constituent le quartier résidentiel, avec d'opulentes villas coloniales fondues dans les bougainvillées.

Après un petit citytrip dans les quartiers typiques de Colombo, nous nous plongeons de suite dans l'ambiance bouddhique du Sri Lanka avec la découverte du **sanctuaire sacré de Rajamahavihara à Kalaniraja**. Selon les Cinghalais, le site a été sanctifié lors de la troisième et dernière visite du Bouddha au Sri Lanka, 8 ans après avoir atteint l'illumination. Son histoire remonterait donc à plus de 2500 ans, quand le Stupa originel de Kelaniya consacra un trône sur lequel le Bouddha s'était assis, prêchant afin d'apaiser une querelle entre deux chefs locaux. Ces derniers se réconcilièrent et se convertirent au bouddhisme. De nos jours, de nombreux pèlerins viennent y offrir des bougies et des fleurs, avant de se recueillir dans le temple, près du stupa ou de l'arbre sacré.

Repas du soir et hébergement au Taj Samudra Hotel.

### **Jour 3 : COLOMBO – NEGOMBO – YAPAHUWA – ANURADHAPURA**

Après le petit-déjeuner, départ pour **Negombo**, un petit village de pêcheurs, animé et très pittoresque. Situé sur les rives du lagon du même nom, Negombo était autrefois un port commercial pour les Portugais et Hollandais. Nous profiterons ainsi des rivages de l'Océan Indien et de son petit marché aux poissons, où se négocient les crabes, homards ou autres crevettes.



Nous nous enfoncerons ensuite vers l'intérieur de l'île cinghalaise et son ancienne capitale historique, Anuradhapura.

Lunch dans un restaurant local.

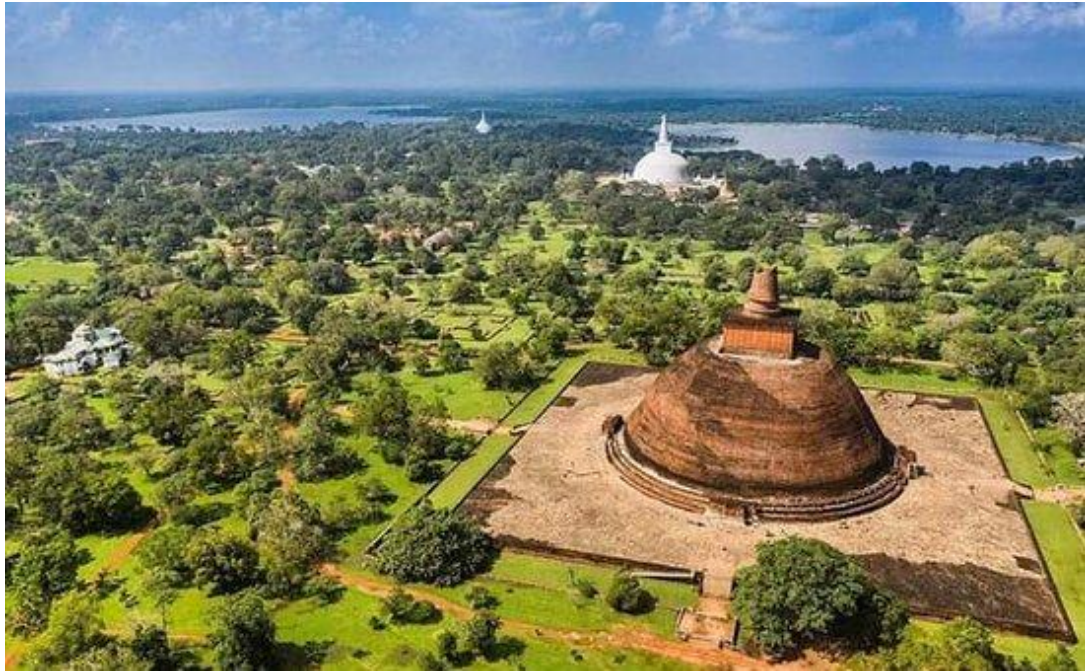
Visite de **Yapahuwa** – "la bonne montagne" - et le Temple du Rocher. Jadis capitale du Sri Lanka (de 1273 à 1284), Yapahuwa était une forteresse militaire et un palais construits par le roi Buvanekabahu I sur un énorme bloc rocheux de 90 m de hauteur. Au sommet de la roche se trouvent les vestiges du Temple de la Dent du Bouddha et un arbre Bodhi sacré et une grotte où venaient méditer les moines.

Check-in, repas du soir et hébergement au Palm Garden Village (2 nuitées).

#### **Jour 4. ANURADHAPURA**

Après le petit déjeuner, nous partons à la découverte d'**Anuradhapura**, la première capitale du Sri Lanka. La cité est le fruit de la rencontre de Mahinda, le fils du grand empereur indien Ashoka, et du grand roi bâtisseur Devanampiya Tissa. Les souverains qui s'y succédèrent durant treize siècles en firent le plus brillant foyer d'art de leur royaume avec d'innombrables *dagoba* (*stupa*, *monuments funéraires bouddhiques*), de gracieux *vatadage* (*plateformes circulaires avec colonnes, forme architecturale typiquement cinghalaise*), de vihara ou monastères ainsi que de palais royaux ruisselant d'or et de pierres précieuses. Anuradhapura doit sa sacralité au fait que le **temple Shri Maha Bodhi** abrite l'arbre sacré Bô provenant d'un rameau de l'arbre originel de Bodh Gaya en Inde, lieu où le Bouddha atteignit l'illumination. La ville, sur ses 40 km<sup>2</sup>, se révèle être un véritable hymne au Bouddha, acquit au fil de ses douze siècles de ferveur et de sérénité. En effet, où que porte le

regard, s'élèvent d'étincelants dômes blancs ou reliques architecturales anciennes. Nous visiterons notamment le **Temple Isurumuniya**, un sanctuaire rupestre du III<sup>e</sup> siècle avant JC, avec de nombreuses sculptures animales. C'est le plus vieux temple bouddhiste du pays, et l'on y trouve deux Bouddhas taillés dans la roche. Dans le petit musée du site, on pourra admirer la statue des amoureux, datant du V<sup>e</sup> siècle.



Lunch à l'hôtel ou dans un restaurant local.

Nous reprenons la route pour une magnifique visite, le **Temple du Rocher de Mihintale**. Ce site est considéré comme LE lieu de naissance du bouddhisme au Sri Lanka, devenant de ce fait un but de pèlerinage pour les bouddhistes. C'est en effet à Mihintale – "*la montagne sacrée*" - que le moine Mahinda, fils et messager de l'empereur indien Ashoka, rencontra en 247 avant notre ère le roi Tissa et le convertit au bouddhisme, religion-philosophie qui, dès lors, se confondit avec l'histoire et l'âme du Sri Lanka. Nous escaladerons un magnifique escalier (facultatif) de ...1840 marches (*le Nirvana se mérite !*) pour découvrir un très vaste ensemble de monuments assez bien conservés : dagobas, le bain du Lion, le bassin du Roi Cobra, ... (*Veillez à emporter des chaussettes pour la marche*).

Repas du soir et hébergement au Palm Garden Village.

## **Jour 5 : ANURADHAPURA – AUKANA – RITIGALA – SIGIRIYA**

Petit déjeuner à l'hôtel.

Découverte, à **Aukana**, du colossal bouddha du Soleil-Levant. Il s'agit d'une des plus belles sculptures du Sri Lanka, haute de 12 m de haut, ciselée au V<sup>e</sup> siècle par un artiste anonyme.



Visite de **Ritigala**, la montagne d'où, selon le Ramayana, Hanuman repartit de Ceylan vers l'Inde pour informer Rama du lieu où Sita était emprisonnée. Une septantaine de grottes ont été aménagées dans la montagne de Ritigala pour les ermites, il y a plus de 2000 ans. Le Roi Sena Ier y fit construire un monastère qui sera abandonné au X<sup>e</sup>. Ce sont ses ruines que viennent visiter les pèlerins.

Lunch en route.

Nous continuons la route vers le Rocher du lion.

Check-in au Sigiriya Village hotel, non loin du fameux Rocher.

Repas du soir et hébergement (2 nuitées).

## Jour 6 : SIGIRIYA – POLONNARUWA – SIGIRIYA



Après le petit déjeuner, nous partons visiter **Sigiriya**, la « ville du Lion ». Cette forteresse légendaire, située sur un piton rocheux, domine de beaux jardins. C'est à cet endroit que régna, pendant près de 20 ans, le Roi Kassayapa,

artiste et mécène, qui fit venir les meilleurs artisans à la cour. Ils ornèrent la forteresse de merveilleuses fresques capables de rivaliser avec celles d'Ajanta en Inde. Nous parcourrons les jardins avant d'escalader, par un escalier, le rocher vers les célèbres fresques des Demoiselles de Sigiriya. Au sommet, à près de 200 m du sol, nous pourrions admirer les ruines de palais ainsi que le paysage environnant.

Nous irons ensuite nous informer sur un artisanat bien particulier : le **batik**. Cette technique d'impression des étoffes, utilisant la cire, permet la réalisation de véritables chefs-d'œuvre d'élégance. Patrimoine immatériel de l'UNESCO.

*Nous nous arrêtons rarement dans des ateliers réservés aux touristes, sauf s'ils présentent un intérêt particulier : ici, vous pourrez mieux comprendre cette technique complexe dans un atelier où les gens travaillent devant vous.*

Lunch dans un restaurant local



Continuation des visites vers **Polonnaruwa**, autre petite merveille reprise au Patrimoine de l'UNESCO. Cette ancienne capitale fut envahie par la jungle, après avoir été durant plusieurs siècles la résidence de prédilection des rois de Ceylan. Après la décadence d'Anuradhapura au X<sup>e</sup> siècle de notre ère, suite aux invasions tamoules, la ville fut fondée au bord d'un lac artificiel, le Topa Wawa. C'est néanmoins aux XI<sup>e</sup> et XII<sup>e</sup> siècles que les souverains cinghalais y bâtirent des monuments qui en font l'un des lieux les plus prestigieux du patrimoine architectural mondial. Nous y découvrirons l'immense palais de Parakrama Bahu, édifice de sept étages comprenant mille salles, ainsi que des sanctuaires hindous et des monastères bouddhistes.

Repas du soir et hébergement au Sigiriya Village Hotel.

## Jour 7 : SIGIRIYA – DAMBULLA – MATALE – KANDY

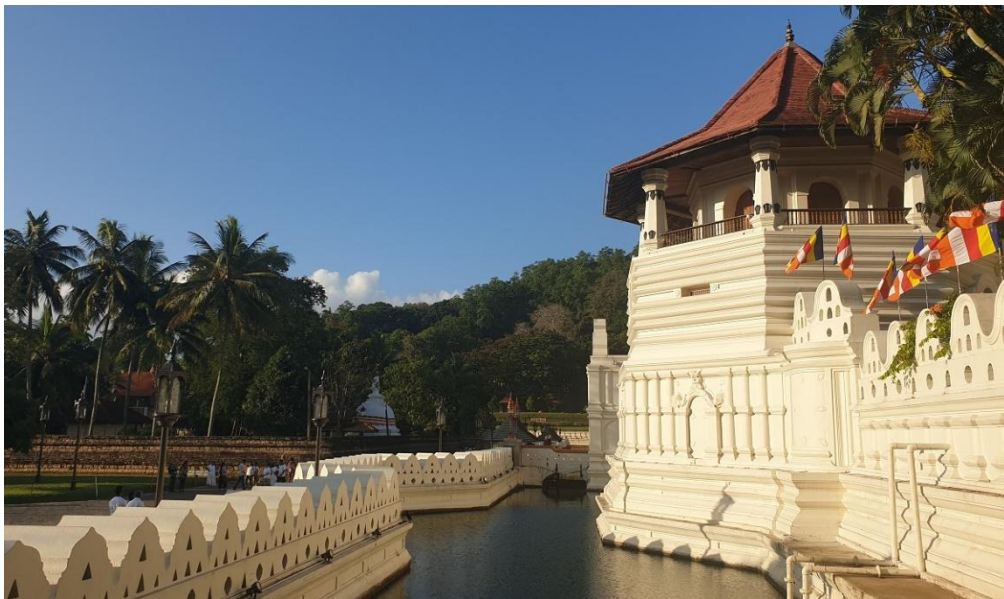
Après le petit-déjeuner, départ vers Kandy.

En route, visite de **Dambulla**, autre site patrimoine de l'UNESCO. Cette localité marque le centre géographique du Sri Lanka et doit son importance historique et religieuse au roi Valagamba qui, au I<sup>er</sup> siècle avant notre ère, transforma ces grottes où il avait trouvé refuge, en un ensemble de cinq temples rupestres remarquables. Nous y admirerons une impressionnante série de statues du Bouddha, ainsi que de magnifiques peintures murales racontant la vie de l'Eveillé.

Nous atteindrons la région de **Matale**, réputée pour ses plantations d'épices. Depuis l'Antiquité, les Cinghalais y cultivent arbres et plantes, constituant une des principales richesses de l'île : poivriers, girofliers, muscadiers, plantations de safran, ... Ces ingrédients sont à la base de la fameuse gastronomie indienne ainsi que de la médecine ayurvédique. Une visite très intéressante avec un spécialiste local.

Lunch dans le restaurant de la plantation, au milieu du jardin.

Dans l'après-midi, arrivée et visite de **Kandy**, oasis de fraîcheur de 100 000 âmes.



*Fondée au XV<sup>e</sup> siècle, la ville est aujourd'hui la capitale historique et religieuse de l'île. C'est ici que se réfugièrent les souverains de Ceylan, y édifiant le Temple de la Dent pour protéger et vénérer la précieuse relique du Bouddha. La ville devient le bastion de 400 ans de résistance face aux conquérants portugais, hollandais puis britanniques. Pillage après pillage, les rois de Kandy rebâtirent inlassablement leur capitale. L'importance de la cité décrut, début du XIX<sup>e</sup> siècle, après la destitution en 1812 du dernier Roi de Kandy par les Britanniques. Kandy est aujourd'hui une petite ville paisible, avec son lac et ses*

collines avoisinantes. Le centre est un méli-mélo de vieux magasins, bâtisses coloniales, bus et petits marchés.

Visite du Sri Dalada Maligawa, le **Temple de la Dent**, où nous nous glisserons au milieu de nombreux fidèles et pèlerins bouddhistes, venus participer aux cérémonies du soir.

Non loin du Temple, spectacle de **danses culturelles** locales. Ces danses remontent au IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère, bien avant l'introduction du bouddhisme. Il s'agissait de chasser les mauvais esprits, les maladies et désastres de tout ordre.

Repas du soir et hébergement au Swiss Hotel (2 nuitées).

### **Jour 8: KANDY – PINNAWALA (orphelinat des éléphants) – KANDY**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Départ vers **Pinnawala, l'orphelinat des éléphants**. Son objectif premier est de procurer une aide et un hébergement aux éléphants en danger dans la jungle, qu'ils soient bébés abandonnés ou adultes fragilisés. Plus de 100 pachydermes y vivent en toute tranquillité dans un immense domaine, choyés par de nombreux mahouts (cornacs). Nous les verrons déambuler calmement dans la plantation de cocotiers ou se baigner dans la rivière voisine, Maha Oya. Nous pourrions peut-être assister aux biberons des petits.



Nous prenons notre **lunch** près de la rivière, avec vue plongeante sur les éléphants prenant leur bain.

Nous bénéficierons d'un peu de temps libre pour photographier les éléphants et acheter de précieux souvenirs.

Retour à Kandy pour profiter des infrastructures de l'hôtel (*jardins, piscine*) ou une balade libre autour du lac.

Repas du soir et hébergement.

### **Jour 9 : KANDY – JARDIN BOTANIQUE – NUWARA ELIYA**

Après le petit-déjeuner, visite du **Jardin botanique royal de Peradeniya**, à quelques kilomètres de Kandy. Ce jardin de 60 ha, fondé au XIV<sup>e</sup>, mais aménagé en 1816, est considéré comme étant l'un des plus beaux jardins tropicaux au monde. Planté à l'origine uniquement de caféiers et de canneliers, il présente aujourd'hui toute la flore de Sri Lanka, avec notamment ses 300 variétés d'orchidées, ses fougères géantes, ses lotus, cocotiers, plantes médicinales, ...



Nous prenons ensuite la **route du thé** pour Nuwara Eliya, nous arrêtant ça et là pour apprécier les splendides paysages et visiter l'une ou l'autre plantation. Visite d'une **Tea Factory**. Un employé d'une fabrique locale, nous détaillera les différentes étapes de l'élaboration du célèbre "Thé de Ceylan", depuis la

fragile feuille cueillie par les dames (souvent d'origine indienne), jusqu'à la mise en boîte.



Lunch dans un restaurant local.

Arrivée à **Nuwara Eliya**, au pied du Mont Pidurutalagala, ancienne station climatique britannique, située à 1.868 mètres (6.128 ft) d'altitude. Dès 1827, les colons du Raj, y venaient pour fuir les fortes chaleurs des basses terres. Comme eux, nous nous promènerons dans le Parc Victoria, au milieu des massifs de rhododendrons et les bosquets de cyprès. En ville, le charme british est présent avec un certain nombre de bâtiments construits sur le modèle des maisons britanniques (post office, country house, golf course).

Repas du soir et hébergement (1 nuitée).

## **Jour 10 : NUWARA ELIYA – KATARAGAMA – TISSAMAHARAMAYA**

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route pour Kataragama, parcourant de magnifiques paysages (plantations de thé, cacao, riz, cascades d'eau,...) et nous arrêtant de nombreuses fois pour admirer les paysages ou les petits temples locaux.

Lunch dans un restaurant local.

Fin de la route nous amenant à notre agréable hôtel, à Tissamaharamaya, non loin de la Réserve de Yala.

En fin d'après-midi, départ pour la visite du temple de **Kataragama**. Ce lieu est dédié au dieu Skanda, fils de Shiva et dieu de l'armée divine. Il est aussi bien

vénéré par les hindous que par les bouddhistes. Le Bouddha lui-même se serait arrêté ici, lors de son troisième voyage au Sri Lanka. Les pèlerins se procurent des offrandes dans les échoppes animées menant au temple. Nous pouvons assister, en leur compagnie, à une **cérémonie religieuse** haute en couleurs.

Repas du soir et hébergement (2 nuitées).

### **Jour 11 : TISSAMAHARAMAYA – SAFARI PARC YALA – TISSAMAHARAMAYA**

Très tôt le matin, nous partons, avec notre breakfast-box, effectuer un **safari en jeep** dans le **Parc National Yala**. Créée en 1899, cette réserve écologique de 1.249 km<sup>2</sup>, située dans le sud-est de l'île, est composée de savanes, de plaines rocailleuses parsemées d'épineux et de marécages. C'est l'endroit rêvé pour découvrir, en toute liberté, des cerfs, éléphants, crocodiles, buffles, mangoustes, singes, varans, iguanes, paons et plus de 150 espèces d'oiseaux. Et qui sait, si notre karma nous est positif, apercevrons-nous un ours, voire LE félin de la réserve ... le léopard.



Retour pour le lunch à l'hôtel.

Après-midi libre pour profiter du calme et de la piscine.

Repas du soir et hébergement.

### **Jour 12 : TISSAMAHARAMAYA – GALLE**

Après le petit-déjeuner.

Départ pour Galle, avec de petites haltes "photos" ou "techniques", nous permettant de profiter de vues magnifiques sur la nature ou les eaux turquoise de l'Océan Indien.

Juste avant d'atteindre la forteresse de Galle, nous prendrons notre lunch dans une demeure coloniale vintage, le Closenbergh Hotel. Situé sur une petite colline, il offre une vue imprenable sur la plage, l'océan et la ville.



Dans l'après-midi, visite de la ville-forteresse hollandaise. **Galle** (qui signifie "rocher" et se prononce Gohl) est un voyage dans le passé. Cet important port de la côte Est de l'île était déjà connu dans l'Antiquité. C'est à Galle que les Portugais s'installèrent en 1507. Ils y bâtirent un fort qui accueillit notamment Saint François Xavier, en 1545, alors qu'il faisait route vers l'Extrême-Orient. Les Hollandais s'emparèrent de la forteresse et des bastions en 1656, avant de les laisser aux Britanniques, 140 ans plus tard. Ces derniers lui préférèrent, au XIX<sup>e</sup> siècle, les eaux moins dangereuses du côté de Colombo. La vieille ville se trouve à l'intérieur des remparts hollandais et fait entièrement partie du Patrimoine de l'UNESCO (1988). Sa population, près de 100.000 habitants, est principalement constituée de pêcheurs, de dentelières et d'artisans (bijoux, statuettes). Nous nous promènerons le long des remparts, vieux de trois siècles, à la découverte des églises hollandaises et britanniques, des entrepôts de la V.O.C. (Compagnie des Indes Orientales Hollandaises), la Clock Tower, le cimetière, le phare, etc. ...).

Nuitée au Radisson Blu, à quelques kilomètres de la forteresse.

### Jour 13 : GALLE – MT LAVINIA

Petit-déjeuner à l'hôtel.

En route, visite du **Peraliya Tsunami Memorial**. Il est constitué d'une immense statue de Bouddha, dressée sur un îlot au milieu d'un étang, tout près de la voie ferrée touchée par la tragédie de décembre 2004. Ce jour-là, le train voyageait de Colombo à Galle, transportant plus de 1500 passagers qui sont morts dans l'incident.

Visite du **centre de protection de tortues** à Kosgoda. L'écloserie dispose d'un grand nombre de lits de sable protégés pour les œufs et de grands bassins où les nouveau-nés sont gardés avant d'être relâchés dans la mer. Toutes les variétés de tortues sri-lankaises peuvent être trouvées dans ce centre.

Lunch dans un restaurant local.

Route vers **Mt Lavinia**, où nous nous installons dans notre magnifique hôtel, situé sur un promontoire rocheux, avec vue sur l'océan.



Après-midi libre pour récupérer ou se promener dans ce cadre idyllique.

Diner et nuitée au Mount Lavinia Hotel.

### Jour 14 : MT LAVINIA – COLOMBO

Petit-déjeuner et repas de midi à l'hôtel.

**Journée libre** dans notre hôtel mythique : piscine, balade sur la plage de sable blanc, train le long de la côte, ...

*Construit en 1806, le Mount Lavinia Hotel est l'un des plus anciens du pays. Le Roi Léopold compte parmi ses invités, ainsi que Yuri Gargarin ou Somerset Maugham. En 1957, plusieurs scènes du film "Le pont de la rivière Kwai" furent tournées en ses murs. Il fut entièrement rénové en l'an 2000.*

Repas d'adieu à l'hôtel (fruits de mer) et hébergement.

### **Jour 15 : COLOMBO - ISTANBUL - BRUXELLES**

Tôt le matin transfert à l'aéroport pour le vol retour.

Vol Colombo 07h40 –Istanbul 14h15.

Transit

Vol Istanbul 15h45 – Bruxelles 17h20.

Arrivée à Bruxelles et récupération des bagages.

Possibilité de transfert en taxi vers Liège-Guillemins (en option, voir bon de commande).

Fin de nos services.



## VOTRE GUIDE-ACCOMPAGNATEUR ALAIN ERNOTTE



C'est en 1993, lors d'un voyage au Népal, qu'Alain s'est senti irrésistiblement attiré par l'Asie. Ses études en Sociologie l'avaient déjà ouvert à la complexité des cultures et spiritualités, tant occidentales qu'orientales. Cette passion le conduit à s'installer un an en Inde, six mois au Népal et dix mois en Indonésie.

Il partagera ensuite sa passion en conduisant de nombreux groupes culturels, du Taj Mahal aux ruines énigmatiques d'Angkor ; des steppes mongoles aux marchés animés de la Route de la Soie (Iran, Ouzbékistan, Yémen, Jordanie). Il a récemment abandonné sa fonction de chargé de cours d' "Actualité géopolitique" et d'"Approche interculturelle" pour se consacrer uniquement aux conférences et aux circuits en Orient. Ses plus grands plaisirs : les petits marchés colorés & les cérémonies dans les lieux spirituels...

Son rôle : préparer les voyageurs avant le départ (une rencontre d'information, une réunion préparatoire), gérer le bon déroulement du voyage (en contact permanent avec notre bureau) et veiller au confort de chacun. Sur place, notre guide locale francophone s'occupera de coordonner les différents intervenants dans le voyage (transport, hébergement, restauration etc...) et assurer l'ensemble des visites.

### INFORMATIONS PRATIQUES

Toutes ces informations seront développées en détail lors de la réunion préparatoire au voyage en décembre (date à préciser).

**Nombre de participants :** afin de ne pas nuire à la qualité des visites et dans un souci de convivialité, ce groupe est limité à 21 participants maximum et ne sera guidé que dans une seule langue, en l'occurrence le français.

**Formalités (passeport et ETA) :** tout voyageur se rendant au Sri Lanka est tenu de posséder un passeport, valable au moins 6 mois après le retour, et d'obtenir

**avant le départ** ce qu'on appelle un *ETA* (Electronic Travel Authorization). Il s'agit d'une autorisation officielle qui est délivrée électroniquement sur internet et qui coûte (en 2026) 50 \$. Aucun passeport, document ni photo ne sont nécessaires, et aucune vignette ne doit être collée dans votre passeport. A l'arrivée au Sri Lanka, il vous suffira de présenter votre passeport et vous pourrez alors séjourner 30 jours dans le pays. Toutes les informations nécessaires à l'obtention de l'ETA vous seront données plusieurs mois avant le départ avec le courrier annonçant la réunion préparatoire au voyage.

Emportez toujours des **photocopies** de vos passeport et documents afin de faciliter, le cas échéant, leur remplacement en cas de perte ou de vol. Une astuce ! Envoyez à votre propre adresse E-mail une copie scannée de vos documents importants. Cela peut servir en cas de perte ou de vol.

**Climat** : situé relativement près de l'équateur, le Sri Lanka est un pays chaud où il pleut fréquemment. Les températures sont égales toute l'année. Entre mai et août, la mousson du sud-ouest (Yala) s'abat sur les côtes et les montagnes du centre. Dans ces régions, la saison sèche débute en décembre et s'achève en mars. D'octobre à janvier, c'est la mousson du nord-est (Maha) qui traverse le nord et l'est du Sri Lanka. Quel que soit le mois de l'année, une partie de l'île profite d'une belle saison. La chaleur règne jour et nuit dans les plaines et sur les côtes, alors que la partie montagneuse est plus tempérée. La température de l'eau voisine autour de 27°C toute l'année.

Moyennes des minima et maxima à Colombo en janvier/février : 23 – 31 C°

**Vêtements** : il est conseillé d'emporter des vêtements d'été en coton ou en lin. Lunettes de soleil et chapeau sont indispensables. Sandales, espadrilles ou chaussures de sport légères sont les plus agréables à porter. Ne pas oublier un lainage et un imperméable pour les nuits pouvant être fraîches en montagne, à l'intérieur de l'île.

Malgré le climat chaud, il faut éviter les tenues négligées ou qui pourraient être jugées indécentes par les Sri Lankais (jeans déchirés, torse nu, vêtements trop moulants ou décolleté échancré pour les dames). Les Sri Lankais sont pudiques, soyons- le aussi !

Dans les lieux de culte, il faut se déchausser, découvrir sa tête et porter une tenue décente (pas besoin de se déchausser dans les églises). Il est donc conseillé de toujours disposer d'un paréo et/ou foulard.

**Apporter** : une lampe de poche pour les peintures rupestres de Dambulla. Une paire de jumelles pour mieux observer les animaux dans les réserves.

**Santé** : aucune vaccination n'est obligatoire. Il convient cependant d'être à jour pour les vaccinations "universelles" (diphtérie, tétanos, polio, hépatite B) + l'hépatite A. Prévoyez un produit anti-moustique adapté aux régions tropicales. Ne consommez pas l'eau du robinet (attention aux glaçons) et évitez les crudités.

**Sécurité** : les combats entre les Tigres tamouls et l'armée ont cessé depuis le printemps 2009. Il n'y a aucun souci dans les régions que nous visitons, totalement pacifiées.

**Décalage horaire**: le Sri Lanka est en avance de 3h30 sur Bruxelles, de fin mars à fin septembre, et de 4h30 les autres mois. Quand il est midi à Colombo, il est 07h30 à Bruxelles. Notez que le soleil se lève vers 6h et se couche vers 18h, toute l'année.

**Monnaie & devise** : l'unité monétaire est la Roupie sri lankaise (Rps). 1€ = +/- 366 Rps (2026). Les euros sont changés partout même si l'US \$ reste la monnaie de référence la plus largement utilisée pour indiquer les prix (1\$US = 309 Rps). Les cartes de crédit (VISA, American Express) sont acceptées dans les magasins, grands hôtels et aux distributeurs automatiques.

Petit conseil : si vous souhaitez prendre de l'argent avec vous, privilégiez les grosses coupures en euro (en bon état). Pas besoin de commander des dollars en Belgique.

**Budget** : il varie évidemment beaucoup selon chacun, mais comptez un budget moyen de 15/20€ par jour par personne. En effet, cette somme sera suffisante pour payer, par exemple, vos boissons, cartes postales et timbres, quelques petits souvenirs. Veillez à ne pas oublier d'ajouter à cela les pourboires (voir paragraphe suivant) et vos achats supplémentaires.

**Pourboires** : les pourboires au guide local, aux chauffeurs, porteurs et bateliers ne sont pas compris dans le prix du voyage car ils sont facultatifs. Néanmoins, l'usage veut que, si vous êtes satisfait(e) de leur service, un pourboire récompense leur travail. Votre guide accompagnateur proposera à ceux qui le désirent en début de séjour de récolter les différents pourboires auprès de chaque participant (*environ 6 €/jour/pers. Soit +/- 80 €/pers. pour les 13 jours sur place*) et les redistribuera. Si des personnes désirent remettre en main propre leur gratification à l'un des prestataires, elles peuvent le faire sans aucun problème. La solution des enveloppes est proposée parce qu'elle nous semble de loin par expérience la plus confortable pour le groupe. La gratification de votre guide-accompagnateur est laissée à votre libre convenance. Merci pour eux. Au restaurant vous pouvez laisser 10% de votre addition pour les boissons (non comprises dans la pension complète).

**Electricité** : 220 volts. Prises à 3 fiches rondes. Des **adaptateurs** sont faciles à trouver sur place.

**GSM** : du Sri Lanka vers la Belgique : 00 32, suivi du numéro de votre correspondant sans le 0. De Belgique vers le Sri Lanka : 00 94 suivi du numéro de votre correspondant sans le 0. Couverture GSM : bonne en général. Il est toutefois conseillé de vous renseigner auprès de votre opérateur sur les modalités d'accès au réseau local.

**Internet** : WIFI disponible dans tous les hôtels.

**Hôtels** : ce circuit vous est proposé dans de bonnes conditions d'hébergement. Tous les établissements retenus correspondent aux catégories \*\*\* et \*\*\*\* (normes locales). Toutes les options ont été prises en février 2026 dans les établissements mentionnés ci-dessous. Cette liste n'est cependant pas contractuelle, un changement pouvant toujours intervenir pour une raison indépendante de notre volonté.

|                      |                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Colombo</b>       | Taj Samudra Hotel 4* (ou similaire) ( <a href="http://www.tajhotels.com">www.tajhotels.com</a> )                                     |
| <b>Anuradhapura</b>  | Rajarata Hotel 4* ( <a href="http://www.rajaratahotel.lk">www.rajaratahotel.lk</a> )                                                 |
| <b>Sigiriya</b>      | Sigiriya Village Hotel 4* (ou similaire)<br>( <a href="http://www.amayaresorts.com/">www.amayaresorts.com/</a> )                     |
| <b>Kandy</b>         | Suisse Hotel 3* (ou similaire) ( <a href="http://www.hotelsuisse.lk">www.hotelsuisse.lk</a> )                                        |
| <b>Nuwara Eliya</b>  | Grand Hotel 4* (ou similaire) ( <a href="http://www.tangerinehotels.com">www.tangerinehotels.com</a> )                               |
| <b>Tissamaharama</b> | Kithala Resort 3* (ou similaire)<br>( <a href="http://www.theme-resorts.com/kithalaresort">www.theme-resorts.com/kithalaresort</a> ) |
| <b>Galle</b>         | Radisson Blu hotel 4* (ou similaire) ( <a href="http://www.radissonhotels.com">wwwradissonhotels.com</a> )                           |
| <b>Mt. Lavinia</b>   | Mount Lavinia Hotel 4* (ou similaire)<br>( <a href="http://www.mountlaviniahotel.com">www.mountlaviniahotel.com</a> )                |

**Repas** : circuit en pension complète du repas de midi du jour 2 au repas du soir du jour 14. Les petits déjeuners sont pris à l'hôtel, les repas de midi en cours de route, et le repas du soir dans un restaurant ou à l'hôtel. Les boissons ne sont pas comprises.

La base de la cuisine sri lankaise est le « Rice and curry ». Le curry, sans rapport avec la poudre que nous utilisons en Belgique, signifie « plat mijoté », « mélange », soit l'équivalent du mot « massala » en Inde du Nord. Il s'agit d'un plat de riz, accompagné d'une viande ou poisson et de divers condiments et légumes. Parmi les condiments, le sambol est très courant : chair de noix de coco râpée + épices. La dose de piment est parfois imprévisible et peut vite contrarier les estomacs délicats. Attention à la mention "devilled" (diable = diable!), cela signifie qu'il y a énormément de piment !

Le petit-déjeuner est hérité de l'Empire britannique, mais on peut aussi essayer les hoppers, crêpes de riz avec sauce et piment... ou sucre.

Desserts : vous aurez souvent le choix entre des pâtisseries sucrées ou une véritable orgie de fruits (bananes, ananas, mangoustans, papayes, ...)

Boisson : le thé est la boisson nationale. D'ordinaire, c'est un thé noir (ayant subi une fermentation enzymatique), que les Sri Lankais boivent fort, au lait et sucré. Il existe également le thé vert (d'Idalgashinna) et blanc (de Nuwara Eliya). L'eau du robinet étant impropre à la consommation, on boira de l'eau minérale en bouteille, dûment capsulée, ou bien des sodas. Il y a également

l'eau de coco (directement de la noix au consommateur). Ceux qui préfèrent des boissons « moins sages », préféreront la bière locale (blonde et légère) ou des productions obtenues à partir de la sève du cocotier : le vin de palme (le *toddy*) ou l'*arak* (plus fort).

**Saluer** : les Sri Lankais sont très respectueux. Pour se saluer, ils disent «*Ayubowan*» en joignant les mains sur la poitrine et en inclinant la tête légèrement vers l'avant. De manière générale, les relations hommes-femmes en société sont plutôt formelles et dictées par la réserve que toute personne de bonne éducation se doit de respecter.

**Mendicité** : la mendicité tend à se développer avec la présence des touristes. On évitera de l'encourager (notamment celle des enfants) en faisant des distributions "sauvages" dans la rue. Si l'on souhaite apporter son aide en fournissant du matériel scolaire, des vêtements ou des médicaments, nous privilégierons les orphelinats ou écoles locales.

**Photos et vidéos** : Ne photographier un bonze qu'après lui avoir demandé son autorisation. La population témoigne envers eux un respect profond, voire de la déférence. Il est mal vu de se faire photographier devant la représentation du Bouddha, sculptée ou peinte.

Photographier et filmer dans les musées est parfois payant ou interdit.

**Achats** : il est fortement conseillé de ne pas remplir sa valise à l'aller, vu qu'il vous sera difficile de ne pas fondre régulièrement face à l'artisanat et aux textiles du Sri Lanka : batiks, dentelles, poteries, vanneries, laques, bois, pierres précieuses ou semi-précieuses, épices, ...

Dans les boutiques, le marchandage est souvent de rigueur.

- Les batiks : étoffes colorées, peintes grâce à une technique particulière : on enduit de cire les parties que l'on veut laisser vierges. On trempe ensuite l'étoffe dans la teinture. Il faut encore gratter la cire et si l'on veut rajouter une couleur, on enduit de cire les parties déjà peintes et on trempe l'étoffe dans la seconde couleur et ainsi de suite. Les batiks atteignent parfois 8 couleurs, et leur prix peut être élevé.
- Les masques : leurs couleurs vives chassent les mauvais esprits des foyers.
- Les épices : cannelle, gingembre, girofle et piment rouge sont en vente sur les marchés et dans les jardins aux épices, en bord de route.
- Les sculptures sur bois : On trouve les célèbres éléphants, des statuettes de divinités, et des boîtes à secret, le tout en teck, acajou, ébène et bois de santal. Attention, les meubles et autres objets en bois, ayant plus de 50 ans, sont assimilés à des antiquités et donc, interdits à l'exportation.

**Numéros utiles** : pensez à les encoder dans votre GSM, avec l'international.

- Votre agence *Arts et Cultures en voyage* : 0032 4 342 18 57
- Vos numéros de compagnie d'assurance et de police (les participants ayant souscrit une assurance assistance auprès de *Arts et Cultures en voyage* auront ces numéros dans la fiche technique avant le départ).

- Consulat de Belgique à Colombo : 3/1 Police Park Terrace, Colombo 5 +94 11 238 75 11
- Ambassade du Sri Lanka en Belgique : 227 rue Jules Lejeune, 1050 Bruxelles [www.srilankaembassy.be](http://www.srilankaembassy.be) - 02/344.55.85
- Le numéro de GSM de votre guide-accompagnateur qui vous sera transmis dans la fiche technique que vous recevrez avant le départ.

## INFORMATIONS GENERALES

**Capitale(s)** : Sri Jayawardhanapura, capitale administrative et Colombo, capitale commerciale

**Superficie** : 65.525 km<sup>2</sup> (2 x Belgique)

**Population** : 23 millions d'habitants

**Régime politique** : démocratie présidentielle

**Fête nationale** : 4 Février (1948 - Jour de l'Indépendance)

**Géographie** : le Sri Lanka est situé à une cinquantaine de kilomètres au sud-est de l'Inde, dans l'océan Indien. Il est séparé du sous-continent par le détroit de Palk, où affleure un lien ténu, le pont d'Adam, composé de hauts-fonds calcaires. L'île a la forme d'une goutte. Grossièrement, elle présente un ventre montagneux, incliné d'est en ouest et entouré de plaines (de 30 à 200 m d'altitude). La ceinture côtière sablonneuse est quasi continue. Les montagnes sont un château d'eau important, dont profitent, en particulier, les vallées du sud-ouest au sol sédimentaire fertile.

**Faune et Flore** : elles sont encore d'une impressionnante variété. La forêt tropicale humide et la forêt humide d'altitude sont au nombre des mieux préservées du monde. Quant aux forêts de la zone « sèche » (nord et est du pays), elles abritent des espèces précieuses : ébène, bois de fer, teck, Citronnier de Ceylan... L'acacia est bien adapté aux régions arides (nord-ouest et sud-est). Les théiers, qui sont des camélias (*Camellia sinensis assamica*), aux régions humides de montagne. La faune est dominée par la stature impressionnante d'*Elephas maximus maximus*, le plus grand des éléphants d'Asie. Parmi les mammifères, citons la panthère, le chat sauvage, la mangouste, la civette, le chevrotain, le muntjac, le Sambar, le macaque, le cercopithèque, le semnopithèque, des souris, gerbilles, chauves-souris, écureuils, le pangolin... Et puis, dans l'eau, les baleines, les dauphins, des dugongs... Au sein de la famille des oiseaux : pétrels, puffins, pélicans, cormorans, frégates, aigrettes, hérons, cigognes, canards, oies, rapaces, francolins, grues, pluviers, pigeons, perroquets... Sans oublier les reptiles, etc.

**Population** : la population sri lankaise est bariolée sur ses marges : 69% de Cinghalais, 25,2% de groupes d'expression tamoule (dont les musulmans, considérés comme une entité à part entière, les Burghers, descendants de métis indo-portugais ou indo-hollandais (ils sont 2 200, parlant cinghalais), et les Veddha, issus du peuplement ancien de l'île, qui s'éteignent peu à peu.

**Les langues officielles :** il y a deux langues officielles, le cinghalais et le tamoul, et 3 langues nationales, le cinghalais, le tamoul et l'anglais.

Le cinghalais (ou *sinhala*) est une langue indo-iranienne de la famille indo-européenne, à l'instar de l'hindi, bengali, panjabi, ourdou, etc., qui proviennent toutes du sanskrit. Le cinghalais est donc apparenté aux langues du nord de l'Inde, mais avec des traits relativement archaïsants. Cette langue était à l'origine parlée par les habitants du royaume de Ceylan, dont les locuteurs sont venus du nord de l'Inde au V<sup>e</sup> siècle avant notre ère. La langue a conservé les caractéristiques de cette époque. Le cinghalais possède une écriture très particulière dérivée du pali, un système provenant des livres saints du bouddhisme, auquel le pays est fidèle depuis le II<sup>e</sup> siècle avant notre ère.

Le tamoul une langue appartenant à la famille dravidienne. Le tamoul est donc apparenté aux langues du sud de l'Inde et est parlé non seulement au Sri Lanka par la communauté tamoule (environ 4 millions de locuteurs), mais également en Inde, à Singapour, Île de La Réunion et l'île Maurice, etc. Au total, il y aurait +/- 75 millions de locuteurs du tamoul dans le monde. Comme le cinghalais, le tamoul possède un alphabet particulier.

L'anglais, l'ancienne langue coloniale, a conservé un grand prestige au Sri Lanka. Cette langue est utilisée dans la rédaction des lois, les journaux, les affaires, l'éducation, etc. Mais l'anglais parlé par de nombreux Sri-Lankais est assez particulier. Appelé *Sinenglish* (< Sinhalese + English), il s'agit d'une variante locale mêlée de mots cinghalais et tamouls, parlée par les masses peu instruites. Cet anglais peu prestigieux est davantage parlé que l'anglais standard et devient à la fois un symbole d'identification et un instrument de communication efficace entre les ethnies.

Trois langues nationales (cinghalais, tamoul et anglais) => 3 alphabets (cinghalais, tamoul et latin).

## **Histoire du Sri Lanka :**

### **Premiers peuples**

L'Histoire connue du Sri Lanka débute en 543 avant JC, avec l'arrivée du prince Vijaya sur l'île. Les populations qui débarquèrent étaient indo-européennes : c'est d'elles que descendent les Cinghalais d'aujourd'hui. On connaît peu l'histoire des aborigènes, les Veddha, présents bien avant eux. 300 ans plus tard commença la première période Anuradhapura, avec le roi Devanampiya Tissa, sous le règne duquel fut planté l'arbre Bo, célèbre pour avoir abrité Bouddha pendant sa révélation. Puis, au premier siècle avant notre ère, les Tamouls du sud de l'Inde tentèrent de conquérir Ceylan. L'île fut séparée en plusieurs petits royaumes pacifiques.

### **Période portugaise**

La capitale fut transférée d'Anuradhapura à Polonnaruwa au XI<sup>e</sup> siècle. Marco Polo arriva au XIII<sup>e</sup> ou XIV<sup>e</sup> siècle sur l'île, mais ce n'est qu'en 1505 que les Portugais occupèrent réellement la région, notamment grâce à Lorenzo de Almeida, qui acquit un monopole sur le négoce des épices et de la cannelle. Le Portugal finit par conquérir la totalité de l'île, excepté la zone

montagneuse de la région de Kandy. Les missionnaires chrétiens répandirent leur parole dans l'île.

### **Période hollandaise puis anglaise**

En 1658, les Hollandais furent appelés par le roi de Kandy, pour chasser les Portugais. La situation resta alors la même pour les habitants de l'île, qui passèrent d'une domination européenne à une autre. Les Anglais arrivèrent en 1796, prirent le contrôle de l'île et annexèrent en plus le royaume de Kandy, en 1815 : ils devinrent ainsi les premiers à dominer l'île entière. Le pays se développa économiquement durant cette période, des routes et chemins de fer furent construits et l'anglais devint langue officielle.

Le café fut énormément cultivé jusqu'en 1870, date à laquelle le thé le remplaça. Les Cinghalais, refusant de travailler pour des salaires de misère pour le compte des Anglais, furent chassés dans les collines centrales de l'île, et des Indiens du Sud (Tamouls) vinrent s'installer au Sri Lanka.

Entre les deux guerres, les volontés d'indépendance des Sri Lankais se firent sentir, de façon beaucoup plus pacifique qu'en Inde. En février 48, Ceylan devint donc un dominion indépendant du Commonwealth.

### **Conflits religieux et ethniques**

Dès l'indépendance, le gouvernement cinghalais modifia la *Loi sur la citoyenneté ceylanaise* dans le but de diminuer le nombre de la représentation tamoule. Ainsi, le gouvernement supprima la citoyenneté à un million de «Tamouls des montagnes» — dont les ancêtres avaient été installés dans l'île par les Anglais, comme coolies, depuis 1827 — sous prétexte qu'ils étaient de descendance «indienne». Plus tard, le gouvernement du Ceylan adopta une loi déclarant que «le cinghalais était la langue officielle du Ceylan» et que le bouddhisme en était la religion d'État. Il n'y avait plus de Tamouls au sein du gouvernement.

Devant le bannissement du tamoul comme langue officielle et le sentiment d'être injustement traitée par les pouvoirs en place, la population tamoule se souleva. C'est dès ce moment qu'est née chez les Tamouls la volonté de s'affranchir de l'État centralisateur et d'affirmer leur autonomie. A la fin des années 70, le principal parti politique de la communauté tamoule, le *Front uni de libération des Tamouls*, demanda la création d'un État indépendant dans les provinces du Nord et de l'Est.

### **Tigres tamouls**

À partir de 1983, les dissidents tamouls, regroupés au sein des *Tigres de la libération de l'Eelam tamoul* (LTTE) entrèrent en rébellion ouverte contre le régime de Colombo. En 1987, après que les forces cinghalaises eurent mis fin à une offensive sur la ville de Jaffna, les gouvernements de l'Inde et du Sri Lanka signèrent un accord prévoyant une action politique et militaire concertée en vue de mettre fin au conflit dans le Nord. Dans un premier temps, les sécessionnistes tamouls acceptèrent de ne pas affronter les troupes indiennes, en échange de promesses d'autonomie, mais revinrent sur leur position. Ils assassinèrent Rajiv Gandhi en 1991 suite à son soutien envers le gouvernement sri-lankais.

Le président Premadasa, élu en 1989, fut à son tour assassiné, en 1993, par un Tamoul, la guerre civile reprit. Le 26 janvier 1998, le gouvernement interdit le LTTE après un attentat suicide à Kandy, lieu saint du bouddhisme. Le clergé bouddhiste est toujours resté hostile à toute revendication tamoule. Selon les statistiques officielles, 20 000 rebelles tamouls auraient été tués en 15 ans de conflit (depuis 1985) entre la guérilla des Tigres de libération de l'Eelam tamoul et les troupes gouvernementales.

**Religions :**

Bouddhistes: 70 % de la population.

La religion des Cinghalais, la doctrine du "Petit Véhicule".

Hindouistes : 16% de la population (+/- 3.5 millions d'adeptes).

La religion des Tamouls.

Catholiques: 7 % de la population (+/- 1.5 millions).

Catholicisme introduit par Portugais au XVIè.

Musulmans : 7 % de la population, également appelés *maures*.

Veddhas : peuple aborigène presque éteint, pratiquant l'animisme.

## BOUDDHISME (S)

***Bouddhisme, philosophie ou religion? Qui est le Dalaï Lama?  
Petit ou grand véhicule : c'est quoi ? Comment devient-on bouddhiste?  
La différence entre l'hindouisme et le bouddhisme ? ... ? ... ? ... ?***



Le bouddhisme, philosophie à la base, s'est répandu dans de nombreuses régions asiatiques pour former des religions différentes, d'un pays à l'autre. Il s'agit d'une doctrine destinée à nous libérer de la souffrance en se libérant de l'attachement aux désirs. Chaque action, parole ou pensée engendrent du karma. Le résultat comptable final karmique déterminera nos réincarnations futures. Le but étant de se libérer du cycle infernal des réincarnations en devenant des bouddhas, c-à-d, des êtres éveillés.

Le petit véhicule met l'accent sur la libération individuelle (moine dans monastère), alors que le grand véhicule fait apparaître la notion de bodhisattvas (bouddhas "virtuels" refusant le nirvana et se réincarnant pour aider les êtres vivants). Pas de dieu créateur qui l'aurait créé, lui?), pas d'âme (autre illusion de l'ego!), pas d'enfer, de paradis, de jugement dernier, de culpabilité ... Ce qui importe, c'est "Ici et maintenant", alors oublions les questions des vies antérieures, de la création, le stress du futur, les remords et regrets du passé !

Le bouddhisme, « buddha dharma », désigne la doctrine élaborée en Inde au milieu de VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère, par un prince originaire du Nord de l'Inde, Siddhârta Gautama. Il s'agit d'une philosophie. Mais cette philosophie s'est répandue dans de nombreuses régions où régnaient d'autres religions, souvent animistes. Et la religion locale et le bouddhisme ont ainsi, petit à petit, donné naissance à une nouvelle religion bouddhique. C'est ainsi que le bouddhisme tibétain est différent du bouddhisme thaïlandais, qui est lui-même différent du bouddhisme japonais (zen) ou népalais, chinois, coréen ou vietnamien.

## Du jeune prince hindou Siddhârta Gautama à Bouddha

Le Bouddha est né vers l'an 560 avant notre ère, dans les confins de l'Himalaya. Fils du roi du clan des Śākya, il reçoit le nom de Siddhârta (*celui qui a atteint son but*). Il mène une existence heureuse et protégée dans le luxe du palais royal. Mais un jour, lors d'une de ses sorties, il prend conscience des douleurs de la vie en rencontrant successivement un vieillard, un malade, un cadavre et un moine mendiant. Désormais, obsédé par cette souffrance et les moyens de s'en affranchir, Gautama décide de changer d'existence. Plusieurs années durant, il vit une existence d'ascète qui lui semble bientôt aussi vaine que le luxe qu'il avait connu. C'est alors qu'il comprend que la vérité se trouve dans la « voie du juste milieu ». Quelques temps plus tard, alors qu'il médite sous un figuier dans un petit village appelé depuis Bodh Gaya, il reçoit l'« Illumination » ou « Eveil » (*bodhi*) et devient le Bouddha, c'est-à-dire un « être éveillé ». Cette illumination consiste en la prise de conscience que toute vie est douleur (« les quatre nobles vérités ») et dans la connaissance des moyens pour s'en libérer (« l'octuple sentier »), afin d'atteindre la sérénité absolue (*nirvana*). Renonçant à accéder directement au nirvana, le Bouddha prêchera une quarantaine d'années et suscitera, dès son vivant, de nombreux disciples. C'est à Sarnath, près de Bénarès, dans le Parc des daims, qu'il énonce pour la première fois les 4 nobles vérités qui sont le fondement de la doctrine bouddhique. Il meurt à l'âge de 80 ans atteignant ainsi le *Parinirvana*.

## La philosophie du Bouddha

La doctrine bouddhique est fondée sur les « quatre nobles vérités » formulées par Bouddha dans son sermon de Bénarès, à savoir : l'universalité de la douleur, l'origine de cette douleur, sa suppression et les moyens qui y conduisent. Ces moyens passent par un chemin spirituel en huit étapes, l'« octuple sentier », qui permet de parvenir à la libération ou *nirvana*. L'enseignement de Bouddha ne comporte aucune révélation. Il est le produit de son cheminement spirituel. Chaque réincarnation est déterminée par les actions de la vie antérieure.

Dans ce contexte, Bouddha dégage **4 vérités** qui marquent la progression de sa réflexion :

1. Tout est souffrance dans ce monde : naissance, vieillesse, maladie, mort, union avec ce qu'on n'aime pas, séparation, toute forme d'attachement ;
2. La souffrance naît du désir, qui enchaîne l'homme au cycle infini des réincarnations ;
3. La suppression de la souffrance s'obtient par l'extinction du désir, le détachement. Le chemin qu'il faut suivre = "l'octuple sentier".
4. La quatrième vérité sainte énonce les 8 étapes de la noble octuple voie, laquelle fournit à l'homme les moyens concrets d'obtenir son salut. C'est elle qui définit l'éthique bouddhique, éthique exigeante fondée sur la compassion pour tout être, la bonté et la bienveillance. Les 8 étapes de la voie sont :
  1. croyances justes      2. volonté juste      3. paroles justes      4. actions justes
  5. façon de vivre juste      6. efforts justes      7. pensée juste      8. méditation juste

## Les 4 lieux sacrés du bouddhisme

Les endroits où se déroulèrent les principaux épisodes de la vie de Bouddha :

- **Lumbini**, au Népal, son lieu de naissance
- **Bodhgaya**, Inde, où il accéda à l'illumination
- **Sarnath**, Inde, où il fit son premier sermon
- **Kushinara**, Inde, où il mourut (où il atteint le *parinirvana*)

### **Le karma et la réincarnation**

Héritier de l'hindouisme, le bouddhisme en conserve la croyance en la transmigration des âmes (*samsara*). Mais il n'y a pas une âme individuelle. (Joseph qui deviendra Jean, puis Marie, puis Kim, ...). Il refuse l'idée d'un dieu suprême qui jugerait chacun à la fin de sa vie. C'est comme lorsque vous développez vos photos. Si le cadrage est mauvais, le cliché surexposé ... personne ne vous juge et vous tape sur les doigts. C'est vous-même qui prenez conscience de vos faits et gestes, qui appréciez ou non et qui "décidez" du travail à effectuer dans la réincarnation suivante). La réincarnation est le résultat inéluctable d'une loi de la nature selon laquelle les actes de la vie, le *karma* (« action », en sanskrit), déterminent dans quel être, homme ou animal, se fera la réincarnation. Meilleur est le *karma*, plus favorable sera la vie ultérieure. Seule une existence parfaite permet de se libérer du cycle infernal des renaissances pour accéder au *nirvana*. En physique, la loi "action - réaction" est bien connue de tous. Il en est de même du psychologique : soyez négatifs et on vous évitera, soyez positifs et la chance vous sourira ...

### **La vacuité : notion primordiale**

Le Lama Sogyal Rimpoché, auteur du "Livre tibétain de la vie et de la mort" : *Imaginez une vague à la surface de la mer. Vue sous un certain angle, elle semble avoir une existence distincte, un début et une fin, une naissance et une mort. Perçue sous un autre angle, la vague n'existe pas réellement en elle-même, elle est seulement le comportement de l'eau, "vide" d'une identité séparée mais "pleine" d'eau. Si vous réfléchissez sérieusement à la vague, vous en venez à réaliser que c'est un phénomène rendu temporairement possible par le vent et l'eau, qui dépend d'un ensemble de circonstances en constante fluctuation. Vous vous apercevez également que chaque vague est reliée à toutes les autres. Si vous y regardez de près, rien ne possède d'existence intrinsèque. C'est cette absence d'existence indépendante que nous appelons "vacuité".*

### **La raison du succès du bouddhisme en Occident?**

Voici l'explication de De Schutter, dans "La métamorphose du divin" :

*C'est (...) l'absence de référence au théisme qui explique l'extraordinaire diffusion du bouddhisme en Occident, tantrisme tibétain et zen en particulier. Philosophie adogmatique et individualiste, le bouddhisme propose une méthode pour se libérer de la souffrance et atteindre le bonheur ici-bas sans l'intervention d'un dieu extérieur. Exactement ce dont rêve l'Occident. Tout comme le stoïcisme apporta une certaine sérénité aux citoyens de l'Empire romain qui ne croyaient plus en leurs vieilles divinités, le "néo-bouddhisme" apparaît de plus en plus comme la planche de salut par laquelle la spiritualité occidentale tente de se renouveler. Il est d'ores et déjà répertorié comme la 4e*

*religion de France, au point qu'on l'a baptisé le Navayana, "le Nouveau Véhicule". Cette rencontre du bouddhisme et de l'Occident constituerait-elle, selon les termes de Toynbee, "l'événement le plus significatif du XXe siècle"?*

### **REGLES D'OR :**

. Dynamisez les visites en posant des questions. Une découverte interactive est beaucoup plus intéressante qu'un exposé ex-cathedra. N'ayez pas non plus peur de prendre la parole si vous désirez faire part de réflexions personnelles ou compléter une information. Le micro n'est pas un monopole du guide.

. Ne jamais laisser un objet de valeur seul, par exemple dans un car, ou même dans une chambre d'hôtel fermée à clé.

. Toujours partir le matin avec dans votre sac de la crème solaire, du répulsif anti-moustiques, et un K-way ...

### **AVIS (important !) :**

Le tourisme est une activité en pleine expansion. On voyage aujourd'hui de plus en plus souvent et de plus en plus loin, et c'est tant mieux ! Cependant, n'est pas voyageur qui veut. Avant de partir, où que ce soit, avec qui que ce soit, ne perdez jamais de vue deux choses capitales...

Premièrement, il faut bien comprendre que **voyager implique nécessairement la rencontre de l'Autre**, que cet Autre habite le pays que vous découvrez ou qu'il fasse partie de vos compagnons de voyage. Cet Autre mérite la chose la plus importante au monde, à savoir le respect. Nous vous conseillons donc fortement de vous informer sur les réalités quotidiennes d'un pays avant d'entreprendre de le visiter, car ce sera à vous de vous adapter à ces réalités et pas le contraire. De même, il faut avoir à l'esprit que voyager en groupe exige un minimum de sociabilité, de politesse et de discipline. Si vous ne pouvez vous plier à certaines règles de base (comme la ponctualité par exemple), dans votre intérêt, mais surtout dans celui des autres, voyagez seul...

Deuxièmement, **il ne faut pas oublier qu'un voyage, même organisé, reste un voyage**. C'est particulièrement valable pour un périple hors Europe. Si vous ne pouvez supporter aucun imprévu et des conditions à tout moment autres que complètement aseptisées, bref, si vous ne pouvez un brin philosopher devant l'impondérable, réfléchissez deux fois avant de partir... Nous précisons que *Arts et Cultures en voyage* ne pourra jamais être tenu responsable d'une inexécution ou d'une mauvaise exécution des prestations mentionnées dans ce dossier si celles-ci résultent d'un événement qu'*Arts et Cultures en voyage* ne pouvait ni raisonnablement prévoir, ni éviter (même en faisant preuve de la plus grande prudence) ou qui résulte d'un cas de force majeure. Par cas de force majeure, il faut entendre des circonstances anormales, indépendantes de la volonté de celui qui les invoque et dont les conséquences n'auraient pas pu être évitées malgré toute la diligence raisonnablement déployée.

**« Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez-lui d'abord votre bonne humeur » (SPINOZA)**

## **COMPENSATION CARBONE**

Il faut être conscient que voyager provoque d'importantes émissions de gaz à effet de serre avec toutes les conséquences que cela implique. Chacun d'entre nous peut cependant s'il le désire compenser volontairement ces nuisances en finançant des projets permettant d'économiser une quantité de CO<sub>2</sub> équivalente au CO<sub>2</sub> émis (plantation d'arbres et développement d'énergies renouvelables notamment).

En dehors du marché officiel, une compensation volontaire se développe de manière exponentielle au niveau mondial : elle représente aujourd'hui 225 millions d'euros versés annuellement. Ce marché finance des projets, notamment l'installation de fours solaires, mais il s'intéresse aussi aux actions préventives telles que la reforestation ou la protection des forêts. La sauvegarde et le reboisement de celles-ci sont en effet essentiels car elles jouent un rôle majeur dans la captation du CO<sub>2</sub> qu'elles utilisent pour se développer et régénérer l'oxygène que nous respirons.

Tous les circuits de Arts et Cultures incluent d'office la compensation carbone, soutenant ainsi un projet de restauration de mangroves au Bénin (160 palétuviers plantés par participant). Détails : <http://www.ecobenin>

## **REMARQUES GENERALES :**

Ce circuit, bien étudié, guidé par des professionnels du tourisme, s'effectue sans fatigue excessive. Les trajets en bus sont étudiés de façon à éviter des étapes trop longues et les promenades pédestres sont accessibles à tout un chacun. Il est important aussi de préciser que **le programme est proposé, et en aucune façon imposé**. Si un participant ne désire pas faire une des activités prévues pour une raison quelconque et que cela n'empêche pas le bon déroulement de la journée, il lui suffit de le signaler sur place au guide-accompagnateur.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter. Nous travaillons essentiellement par correspondance : vous n'êtes donc pas obligé(e) de vous déplacer jusqu'à nos bureaux (dans le cas contraire, sur rendez-vous uniquement). Pour vous informer, il suffit de nous contacter par téléphone, fax, courrier postal ou électronique, nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions. Nous organisons également une rencontre d'information pour ce voyage (projection de diapos) le samedi 19 septembre 2026 après-midi, à l'Auberge de Jeunesse Georges Simenon à Liège. Sera

prévue au même endroit une réunion préparatoire (date à préciser) regroupant les participants et l'accompagnateur du voyage (derniers détails pratiques).



**DATES :**

Du 23 janvier au 06 février 2027

**CONDITIONS**

En chambre double, par personne : 4590 €

Supplément single : 840 €

Acompte, par personne : 1500 €

**AVANTAGES MEMBRES :**

Jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet 2026, ristourne de 275,40 € par personne

Entre le 1<sup>er</sup> juillet et le 1<sup>er</sup> novembre 2026, ristourne de 137,70 € par personne

**LE PRIX COMPREND**

Les vols aller/retour Bruxelles-Colombo avec Turkish Airlines, les taxes d'aéroport en vigueur au 11/03/26 (476 €), la compensation carbone (160 arbres plantés par participant), 12 nuitées en hôtels \*\*\*\* et \*\*\*, la pension complète, le transport terrestre en bus privé air conditionné, les taxes routières et de séjour, les entrées aux sites visités, les services de notre guide-accompagnateur Alain Ernotte et de notre guide-conférencier national francophone du J2 au J14. Les prix sont calculés sur base de 15 participants (maximum 21) et du taux de change 1 USD/ 0,86 € (pour 44% du montant). Documents de voyage : passeport + formulaire ETA.

**LE PRIX NE COMPREND PAS :**

Les boissons lors des repas, l'ETA (*electronic travel authorization*, 50 \$ - prix 2026), les pourboires, toute dépense à caractère personnel.