

SRI LANKA

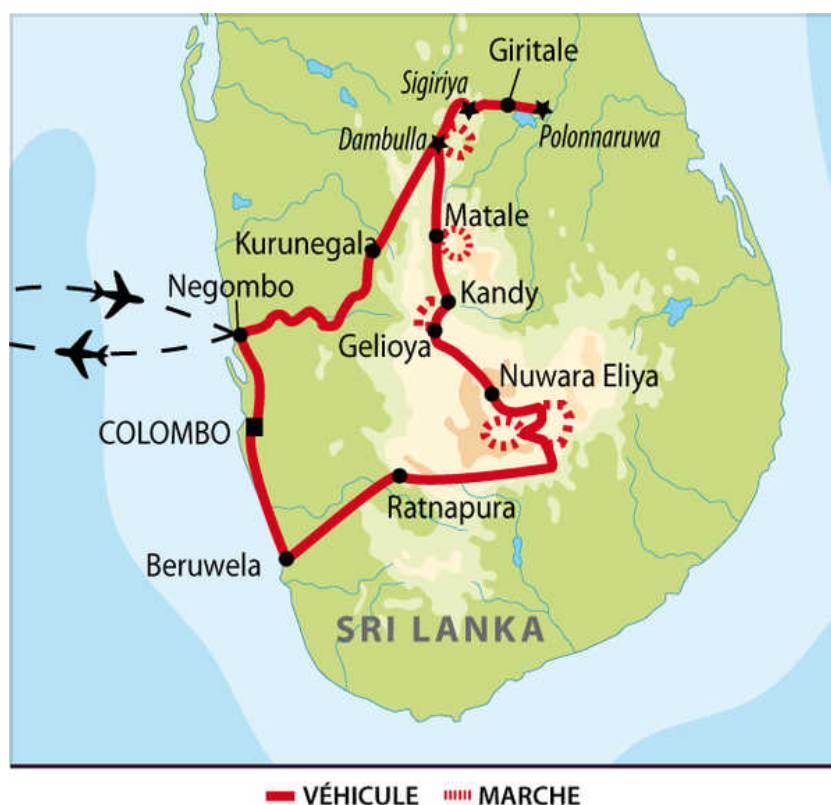
# Randonnées tropicales

- Découverte de l'île à pied : une occasion en or pour sortir des sentiers battus.
- L'ascension du Pic d'Adam, pèlerinage religieux et point de vue exceptionnel.
- Un chauffeur à votre disposition pour tous les transferts.
- Une nuit dans un temple bouddhiste.

À PARTIR DE	1009 €
DURÉE	10 jours
TYPE	Voyage sur mesure
NIVEAU	    
THÉMATIQUE	Découverte

C'est toute la diversité naturelle du Sri Lanka que nous vous proposons. À pied, vous vous immergez dans une végétation foisonnante et tropicale, dans les plantations de thé, au sommet du pic d'Adam. Ce voyage est parsemé de rencontres avec les Sri lankais, leur religion, leur culture, leur cuisine.

Vous commencez par une petite partie culturelle incontournable : vous grimpez sur le rocher du lion et découvrez le mode de vie agricole dans les villages du centre de l'île, les grottes bouddhiques de Dambulla et certains temples incontournables. Ensuite, route pour Kandy et randonnées dans la belle campagne avant d'approcher le pic d'Adam. C'est en pleine nuit que vous en faites l'ascension, pour ne pas rater le spectacle du lever du soleil depuis le sommet sacré. C'est ensuite dans les plantations de thé que vous marchez. Un petit trajet en train vous immerge dans l'ambiance locale et l'océan vous attend pour une fin balnéaire et une baignade bien méritée !



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Arrivée à Colombo – Hingurakgoda**

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | MARCHÉ : 1H30 | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT | DÉJEUNER : LIBRE

À votre arrivée à l'aéroport de Colombo, votre chauffeur vous accueille et vous conduit à Hingurakgoda, à environ 4h30 de route. En chemin, vous pourrez profiter d'un déjeuner libre selon l'heure de votre arrivée. À votre arrivée, vous vous installez et profitez d'un moment de repos avant de rencontrer vos hôtes. Dans l'après-midi, vous partirez pour une petite promenade à pied dans les environs pour découvrir la région. Le soir, vous savourerez un dîner traditionnel chez l'habitant, avant de passer la nuit dans cette accueillante maison locale.

## JOUR 2

### **Kaludiyapokuna – Sigiriya – Hingurakgoda**

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (3H) | MARCHÉ : 4H-5H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT | DÉJEUNER : LIBRE

Départ matinal pour le village de Dambulla, point de départ d'une randonnée de 4/5h. Avec un guide local, vous marchez entre rizières et villages, passez devant un temple oublié et ses grottes datant du V<sup>e</sup> siècle. Ensuite, déjeuner libre au village de Dambulla. Et avec votre chauffeur, vous rejoignez Sigiriya et son célèbre "rocher du lion". Au sommet de ce rocher, haut de près de 200m, une citadelle datant du V<sup>e</sup> avant JC, construite par le roi Kasyapa. Vous grimpez jusqu'au sommet par des escaliers aménagés dans la roche, et profiter d'une vue splendide sur la canopée. Ensuite, et sur la route du retour à Hingurakgoda, petite pause chez un fermier à Harabana, pour prendre un thé et découvrir ses cultures. Retour chez vos hôtes à Hingurakgoda

### JOUR 3

## ***Hingurakgoda – Dambulla – Matale – Kandy***

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (3H30) | MARCHÉ : 1H30 | ACTIVITÉ : 2H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT | DÉJEUNER : LIBRE

Ce matin, vous partez pour Dambulla, un ancien monastère rupestre où les grottes sont creusées dans un immense bloc de granit à plus de 160 m d'altitude. Vous explorez cinq temples rupestres, dont l'un est surnommé "le rocher doré" à cause de ses parois couvertes de feuilles d'or. Après la visite, vous prenez la route vers Matale, en pénétrant dans la zone montagneuse centrale de l'île, et passez par des plantations d'hévéas et des jardins d'épices. Vous arrêtez pour visiter un jardin d'épices, assistez à une démonstration de cuisine cinghalaise suivie d'une dégustation. Ensuite, vous partez en randonnée à travers les plantations de caoutchouc, de poivre et de cacao, traversez un village tamoul et visitez un petit temple et une école locale. L'après-midi, direction Kandy, où vous visiterez le temple de la dent de Bouddha, qui abrite une précieuse relique. Vous rencontrez vos hôtes, profitez d'un dîner typique et passez la nuit chez l'habitant.

### JOUR 4

## ***Kandy – Randonnée des trois temples – Kandy***

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ | MARCHÉ : 5H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT | DÉJEUNER : LIBRE

Ce matin, vous partez pour une randonnée dans la campagne de Kandy, accompagné d'un guide local. Vous découvrez les trois temples intimistes de Gadadeniya, Embekke et Lankathilake, chacun avec son architecture unique et son atmosphère paisible. En chemin, vous traversez des villages typiques, des rizières et des forêts, offrant un aperçu de la vie quotidienne locale. Pendant la randonnée, vous faites une pause déjeuner dans un restaurant local. Votre guide vous fait découvrir les coutumes des habitants, vous permettant de mieux comprendre la culture sri-lankaise. En fin de journée, retour à Kandy, dîner et nuit chez l'habitant.

## JOUR 5

### ***Kandy – Jardin botanique de Peradeniya – Randonnée de Pupurassa – Pic d'Adam (2243 m)***

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (3H) | MARCHÉ : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M |  
HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | DÉJEUNER : LIBRE

Vous quittez Kandy et vous dirigez vers le jardin botanique de Peradeniya, célèbre pour sa diversité avec 2000 variétés d'arbres, où vous flânez parmi les plantes tropicales, les orchidées et les palmiers. Puis, direction Galaha et Pupurassa pour une randonnée de 3 heures à travers les plantations de thé, offrant des panoramas exceptionnels. Après un déjeuner libre dans un restaurant local, vous visitez une manufacture de thé pour découvrir le processus de fabrication. L'après-midi, vous prenez la route vers Dealhousie, où vous vous installez dans une guest house au pied du pic d'Adam, un lieu de pèlerinage commun à quatre religions. Préparez-vous à une ascension nocturne pour assister au lever du soleil spectaculaire depuis son sommet.

## JOUR 6

### ***Ascension du Pic d'Adam (2243 m) – Nuwara Eliya***

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (4H) | MARCHÉ : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M |  
DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Vous partez vers 1h du matin de votre guest house pour gravir les 4 500 marches du Pic d'Adam, atteignant 2243 mètres d'altitude. En chemin, vous côtoyez des pèlerins bouddhistes, hindous, musulmans et catholiques, tous unis dans leur quête spirituelle. Le sommet est marqué par l'empreinte du pied d'Adam, de Bouddha ou de Shiva. Après 3 à 4 heures d'ascension, vous êtes récompensé par une vue spectaculaire sur la région de Ratnapura. Après la descente, un bon petit-déjeuner à la guest house vous attend. Puis, direction Nuwara Eliya, station d'altitude nichée à 1965 m, entourée de montagnes de thé. Après un déjeuner libre et du temps pour flâner dans la ville au charme colonial, vous vous installez à votre hôtel en demi-pension. L'ascension du Pic d'Adam, bien que facultative, offre une expérience unique, bien que très fréquentée pendant certains mois de l'année.

## JOUR 7

### ***Nuwara Eliya – Trek Lipton – Bandarawela***

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (2H30) | MARCHÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M |  
HÉBERGEMENT : CAMPEMENT | DÉJEUNER : LIBRE

Transfert matinal jusqu'aux environs de Bandarawela pour commencer votre trek de 2 jours à travers les plantations de thé, reliant « Lipton Seat » à « Ella Rock ». Vous montez à travers de magnifiques plantations de thé jusqu'à « Lipton Seat », situé à 1940 m d'altitude, offrant une vue panoramique sur les montagnes couvertes de thé. Après un moment de contemplation, vous descendez à travers forêts et villages, avant d'arriver à votre campement « confort » (grandes tentes avec vrais lits). En chemin, vous visitez une usine de thé et rencontrez des cueilleuses de thé tamoules, ainsi que des villageois toujours prêts à vous accueillir chaleureusement. Dîner et nuit au campement.

## JOUR 8

### ***Haldumulla – trek de Koslanda – Bandarawela***

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (2H) | MARCHÉ : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M |  
DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | HÉBERGEMENT : TEMPLE | DÉJEUNER : LIBRE

Vous vous réveillez dans un cadre sublime face aux montagnes... Après le petit-déjeuner, vous poursuivez ce trek à travers les cultures et les forêts d'eucalyptus pour rejoindre Ella Rock d'où vous avez une jolie vue sur les montagnes environnantes et le "Small Adam's Peak". Déjeuner tardif à Ella (déjeuner libre). Vous prenez ensuite la route pour Bandarawela. Vous pouvez visiter son marché local. Puis, vous rejoignez le village d'Ampitikanda et le temple bouddhiste situé à 15 minutes de marche du village. Les moines vous accueillent et vous invitent à une petite cérémonie de Puja puis une séance de méditation. Dîner végétarien et nuit au temple en salle commune.

## JOUR 9

### **Trek d'Ohiya – Bambarakanda – Beruwala**

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | MARCHÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Départ matinal de la gare de Bandarawela pour prendre un train à destination d'Ohiya. Ce voyage en train avec les locaux est une expérience unique offrant des panoramas de toute beauté sur les montagnes couvertes de plantations de thés. Arrivés à Ohiya, court trajet en tuk tuk pour rejoindre le point de départ de votre randonnée. Vous êtes à la porte du parc national d'Horton Plains classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous marchez dans une belle ambiance de montagne. Votre chemin passe également par quelques plantations du thé et villages tamouls pour arriver à une première cascade peu connue où vous effectuez une pause baignade. Puis continuation de la marche jusqu'à la cascade de Bambarakanda où vous retrouvez la route. Vous poursuivez jusqu'à la maison d'un de nos guides local qui nous accueillent pour le déjeuner. Vous rejoignez ensuite le bord de mer et vous installez dans votre hôtel à Beruwala.

## JOUR 10

### **Beruwala – aéroport de Colombo**

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (2H) | HÉBERGEMENT : AVION | DÎNER : LIBRE

Matinée libre au bord de la mer pour profiter de la plage. Déjeuner prévu à l'hôtel. Selon l'heure de votre vol international retour en France, transfert dans l'après-midi pour l'aéroport de Colombo. Si votre vol retour se fait de jour, possibilité de rajouter une nuit à Beruwala (en supplément) et de faire la route pour Colombo très tôt le lendemain matin.

## À NOTER

Privilégiez votre voyage entre novembre et mai, notamment pour l'ascension du Pic qui peut être pénible, voir annulée en cas de fortes pluies. Cette ascension est néanmoins possible toute l'année, et même en "saison des pluies". Le nombre de pèlerins varie énormément : peu nombreux entre mai et novembre, ils sont des centaines (voir milliers) le reste de l'année. Dans ce cas, l'expérience est fascinante, mais la popularité du site est telle que le sommet devient parfois inaccessible du fait des "embouteillages"... Ce voyage reste classé en niveau facile malgré l'ascension du Pic qui demandera un plus grand effort physique, mais cela restera la seule marche "modérée". Avec notre agence, votre chauffeur anglophone est plus qu'un chauffeur : il vous accompagne partout, vous achète vos tickets d'entrée sur tous les sites, vous conseille pour vos photos, vos arrêts, vos repas. Il aime vous parler de son pays et vous faire découvrir sa culture. Il est le représentant notre agence et le garant d'un voyage réussi.

# Budget

(informations au 17/12/2025)

PÉRIODE RÉALISABLE : OCTOBRE À AVRIL

## **Prix du 10 janvier 2025 au 15 décembre 2025 à partir de :**

**Base 2-3 personnes en chambre double : 1159€ par personne**

**Base 4-6 personnes en chambre doubles : 1099€ par personne**

**Base 7-10 personnes en chambres doubles : 1009 € par personne**

Supplément tarifaire du 15 décembre 2025 au 10 janvier 2026 : nous consulter

## **Prix du 10 janvier 2026 au 15 décembre 2026 à partir de :**

**Base 2-3 personnes en chambre double : 1259€ par personne**

**Base 4-6 personnes en chambre doubles : 1189€ par personne**

**Base 7-10 personnes en chambres doubles : 1089€ par personne**

Supplément tarifaire pendant le festival de la Perahera : nous consulter

**Tarifs sous réserve de disponibilités au moment de votre réservation, prix basse saison.**

## ✓ LE PRIX COMPREND

- 9 nuits en demi pension en hôtel, chez l'habitant, temple bouddhiste et campement
- Un chauffeur anglophone à votre disposition
- L'assurance du véhicule privatisé, l'hébergement et les défraiements du chauffeur
- L'essence de votre véhicule privatisé
- Les transferts depuis et vers l'aéroport
- Les guides locaux pour les randonnées
- Le trajet en train le J09
- Les entrées dans les sites prévus au programme
- Le transport des bagages
- Les taxes d'état



## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les vols internationaux (Paris/ColomboParis)
- Les taxes aériennes
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne si vous réservez les vols internationaux avec nous
- Le formulaire ETA (env. 25€/pers.)
- Si nuits à Kandy en août, pendant la procession de Kandy, supplément de 50 € par nuitée et par personne facturé à l'inscription. En 2025 du 30 juillet au 09 août

### **À payer sur place :**

- Les déjeuners et piques niques
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les pourboires (cf. rubrique dans la fiche technique),

## **ASSURANCES AU CHOIX**

- **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## **VOL OPTIONNEL**

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 95 € / personne.

## **OPTIONS**

- Vols internationaux en option à partir de 900 € par personne.



# Détail du voyage

## ENCADREMENT

A votre arrivée à Colombo, vous êtes accueillis par votre chauffeur sri lankais anglophone. Il est secondé, pour certaines randonnées, par un guide local.

## ALIMENTATION

Les repas sont pris dans les restaurants et les hôtels, quelques pique nique le midi pendant les jours de trek (sur certains voyages).

Gastronomie :

Le " rice and curry " est le plat principal du Sri Lanka. Les currys cuits dans le lait de noix de coco sont plus ou moins pimentés. Vous dégusterez aussi une grande variété de fruits tropicaux : ananas, bananes, mangoustans, fruits de la passion, goyave, papaye...

On trouve aussi d'excellents poissons, des crabes et des crevettes dans les villes du littoral. Essayez les hoppers (petites crêpes servies avec un oeuf, ou avec du miel et du yaourt) et les string hoppers (ce sont des galettes de nouilles à la vapeur)... Le lamprai (riz bouilli ajouté à des légumes et de la viande et légèrement cuit dans une feuille de bananier) est le plat traditionnel cinghalais.

Le rotti, mélange de toutes sortes d'ingrédients (oeuf, oignons, jambon, piments...) enveloppés dans une sorte de crêpe élastique, est un en-cas que l'on trouve sur tous les étals.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes. Evitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance et remplir vos gourdes au fur et à mesure.

## HÉBERGEMENT

Pour information, voici quelques exemples du type d'hébergement que nous utilisons sur ce programme :  
Les nuits sont en chambre double.

J01 à 04 : Nuits chez l'habitant en chambre double ou triple dans des maisons de classe moyenne supérieure srilankaise (équivalent à notre classe moyenne) à Hingurakgoda.

J05 : Guest house à Dalhousie près du pic d'Adam (pas d'autre possibilité d'hôtel pour cette nuit-là)

J06 : Hôtel à Nuwara Eliya (Hôtel Glenfall Reach 3\*)

J07 : Camping : il s'agit d'un campement aménagé provisoirement juste pour vous, avec de grande tentes, lits de camps et literie

J08 : Une nuit dans un temple bouddhiste à Ampitikanda, le matériel est fourni : matelas, moustiquaire, draps, duvet et le diner végétarien. Deux toilettes et deux douches (eau froide).

J09 : Hôtel 3\* avec piscine en bord de mer à Beruwela (Hôtel Palm Beach resort ou similaire)

## DÉPLACEMENT

- Itinéraires routiers réalisés en véhicule privatisé (climatisé) adapté à la taille du groupe et au type du terrain.
- Train : trajet entre la gare ferroviaire d'Haputale et d'Iddalgasinne en train local. Ce voyage authentique permet de voyager avec des locaux et profiter de l'ambiance conviviale cinghalaise.

## BUDGET & CHANGE

Monnaie : La roupie sri lankaise (LKR). Reportez-vous sur ce site internet afin de connaître l'évolution du taux au jour le jour : <http://www.xe.com>

Le change le plus intéressant se fait à l'aéroport de Colombo. Les cartes de crédit sont acceptées dans les grands magasins touristiques et les hôtels. Le retrait en espèces au distributeur avec sa carte visa est possible dans les grandes villes (Colombo, Kandy, Galle...) et dans quelques centres touristiques.

## **POURBOIRES**

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale.

Pour un voyage de deux semaines, prévoir un budget global de 45 à 55 € par participant au voyage Huwans dont 15 € pour les porteurs dans les hôtels, serveurs dans les restaurants, assistants dans les parcs nationaux, guides locaux... et 30 à 40 € pour le guide Huwans francophone et le chauffeur.

Les pourboires sont une institution nationale au Sri Lanka et sont devenus presque "institutionnels"... ils sont considérés comme quasi obligatoires...

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements des pieds à la tête :

- chaussures de marche légère.
- chaussures légères à enfiler à l'étape.
- vêtements en coton pratiques et larges.
- chaussettes.
- chemise chaude.
- pull-over chaud, pantalon.
- une cape de pluie.
- bermudas.
- bonnes lunettes de soleil et chapeau de soleil.
- lampe frontale.
- une gourde d'environ 1 litre et demi.

Pour les visites des temples, prévoir de quoi se couvrir les épaules et pantalon ou pantacourt en dessous du genou (pas de shorts ou bermudas).

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- lampe frontale + piles de rechange (toujours utile).
- serviette de bain légère.
- couteau suisse (ne pas oublier de le mettre en bagage en soute dans l'avion).
- trousse de toilette et serviette de toilette

## **BAGAGES**

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage de 15 Kg maximum. Valise possible. Les sacs sont transportés par véhicule pendant le voyage.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40l) pour vos affaires quotidiennes : gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## **PHARMACIE**

Nous vous recommandons de prendre une pharmacie pour votre voyage.

Par précaution, merci d'indiquer vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Antidiarrhéiques
- Vitamine C
- Un tube de crème solaire (indice 30 minimum)
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Des Compeed pour les ampoules.
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désinfecter l'eau
- Une crème anti-moustique

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) )
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr)



## **VISA**

Depuis la réactivation de l'ETA (Electronic Travel Authorization), l'entrée au Sri Lanka nécessite obligatoirement son obtention avant le départ.

La demande doit être faite en ligne sur le site officiel :

<https://eta.gov.lk/slvisa/>

Hôtel à indiquer dans le formulaire :

Pegasus Reef Hotel

Palliyawatta Road, Wattala, Sri Lanka

Tél. : +94 112 049 600

Documents obligatoires à présenter à l'arrivée :

- Passeport valable au moins 6 mois après la date de retour
- Billet de retour
- Justificatifs de ressources pour la durée du séjour

Tarif de l'ETA en ligne :

50 USD

## **CARTE D'IDENTITÉ**

Non.

## **VACCINS**

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

## **RECOMMANDATIONS SANITAIRES**

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs"