

&TRIP  
TRAIL

Contrastes<sup>®</sup>  
*Running*

# SRI LANKA

25 NOVEMBRE - 4 DÉCEMBRE 2026



Île resplendissante de l'océan Indien, le Sri Lanka charme par la richesse de sa culture, la douceur de ses paysages et la générosité de ses habitants.

Entre jungles luxuriantes, cités anciennes et collines tapissées de théiers, l'île dévoile une beauté profonde, façonnée par des siècles d'histoire et de traditions. De Habarana à Kandy, puis jusqu'aux rivages chaleureux de Negombo, chaque lieu révèle une facette unique de ce pays vibrant et apaisant à la fois.

Ce **trail en 7 étapes**, de 4 à 17 km, vous mènera au cœur des sites les plus emblématiques de l'île. Vous courrez au pied du majestueux rocher de Sigiriya, traverserez des villages où la vie suit encore le rythme des traditions, et vous perdrez dans la fraîcheur des plantations de thé avant de découvrir l'émouvante fondation dédiée à la protection des éléphants.

Au fil du voyage, vous plongerez dans l'âme du Sri Lanka : temples sacrés, plantations parfumées, danses traditionnelles et marchés animés vous feront ressentir l'énergie et la beauté de ce pays fascinant, où chaque instant se vit pleinement et reste gravé dans la mémoire.





# PLAN DE VOLS

Contrastes  
Running

Avec la compagnie  
SRILANKAN



## ALLER

Mercredi 25 novembre 2026



Vol UL564

14h40 : Décollage Paris CDG

Jeudi 26 novembre 2026

05h25 : Arrivée Colombo

## RETOUR

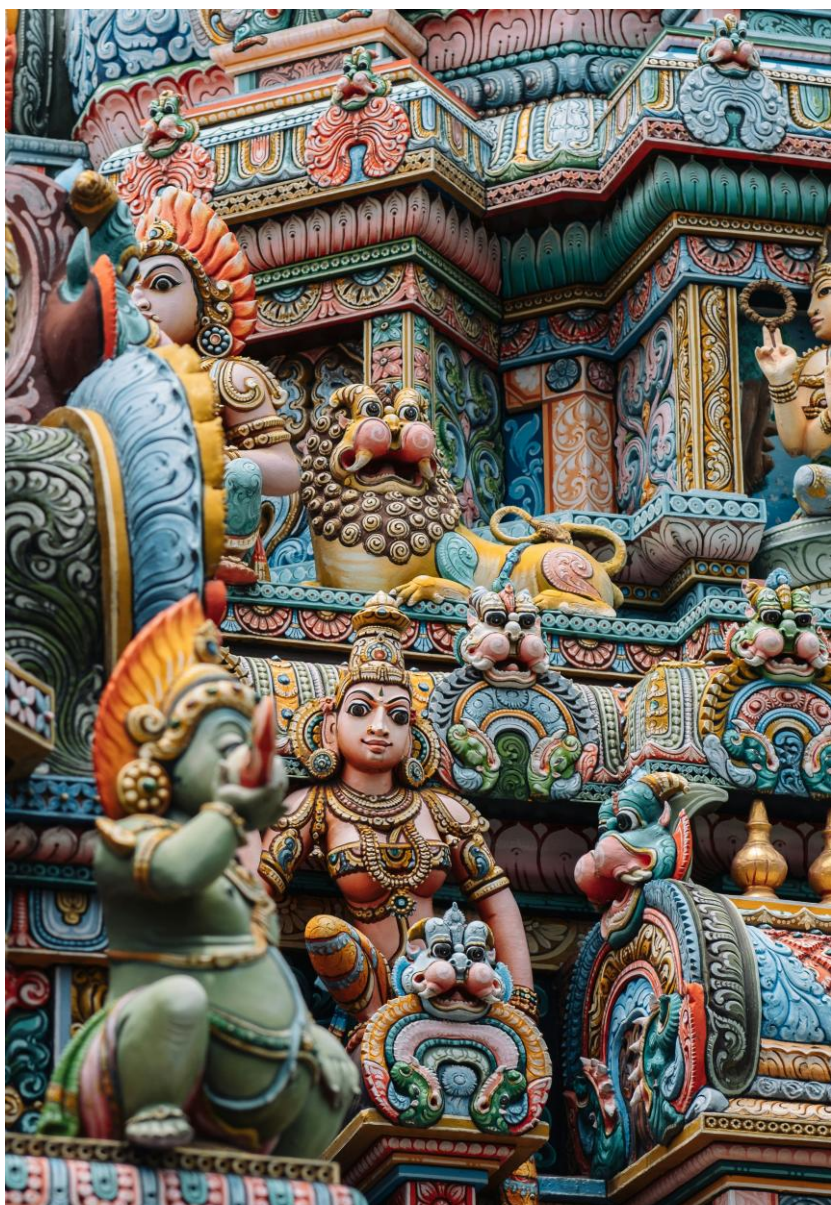
Vendredi 4 décembre 2026



Vol UL563

00h25 : Décollage Colombo

08h00 : Arrivée Paris CDG





# PROGRAMME

Contrastes  
Running

## JOUR 1 : Mercredi 25 novembre 2026 : PARIS CDG > COLOMBO

11h40: Rendez-vous à l'aéroport de Paris Charles de Gaulle devant le comptoir de la compagnie SriLankan. Formalité d'enregistrement et embarquement  
Décollage du vol à destination de Colombo selon le plan de vol  
Repas et prestation à bord

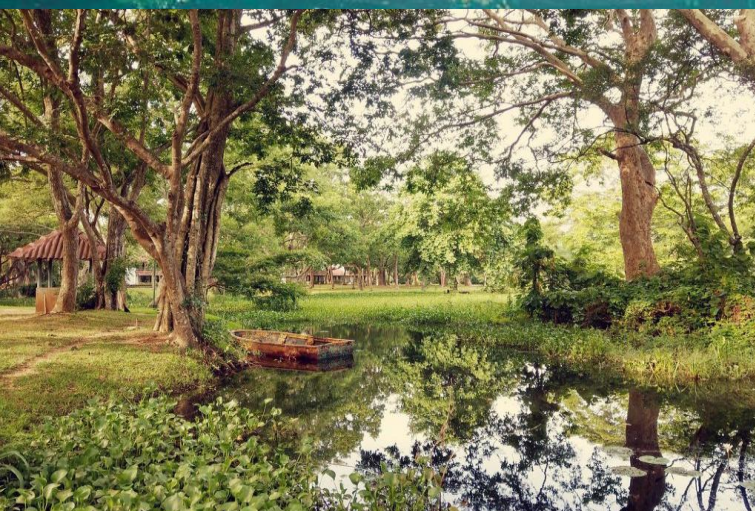
## JOUR 2 : Jeudi 26 novembre 2026 : COLOMBO > HABARANA

05h25: Arrivée à l'aéroport international de Colombo

Accueil par notre équipe sur place  
Petit déjeuner à proximité et route vers Habarana (4 heures)

Arrivée à l'hôtel, déjeuner sur place puis installation dans les chambres.  
**Course Prologue : 4 km**  
Dîner en ville

Nuit à l'hôtel  
Hôtel Habarana Village by Cinnamon 4\* ou similaire





## JOUR 3 : Vendredi 27 novembre 2026 : HABARANA

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ de la course

Contrastes<sup>®</sup>  
Running



Course n°1 – LA COURSE DU LION – 16,5km

*D+77m D-74m. Briefing la veille*

Visite de la **citadelle de Sigiriya**

Transfert retour à l'hôtel et déjeuner sur place

Visite des **grottes de Dambulla**

Dîner à l'hôtel

Nuit à l'hôtel

Hôtel Habarana Village by Cinnamon 4\* ou similaire



## JOUR 4 : Samedi 28 novembre 2026 : HABARANA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ de la course



Course n°2 – LA COURSE DES PONTS - 16km

*D+31m D-34m. Briefing la veille*

Visite du site **archéologique de Polonnaruwa**

Déjeuner dans un restaurant local à Polonnaruwa

Retour à l'hôtel et temps libre

Dîner sur place

Nuit à l'hôtel

Hôtel Habarana Village by Cinnamon 4\* ou similaire



## JOUR 5 : Dimanche 29 novembre 2026 : HABARANA – KANDY

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ en bus pour la course



Course n°3 – LES VILLAGES D'HABARANA – 14,5km

*D+58m D-82m. Briefing la veille*

Transfert retour à l'hôtel

Rafrachissement et check-out

Départ vers Matale (2 heures)

Déjeuner à l'arrivée

Visite du jardin des épices

Départ vers **Kandy**

Visite du **Temple de la Dent**

Transfert vers l'hôtel, check-in et récupération des chambres

Diner à l'hôtel

Nuit à l'hôtel

Hôtel Earl's Regent 4\* ou similaire





## JOUR 6 : Lundi 30 novembre : KANDY

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert jusqu'à la course

Contrastes<sup>®</sup>  
Running



### Course n°4 – LA COURSE DU THE – 17km

*D+491m D- 421m. Briefing la veille*

Visite d'une école locale et remise de matériel (stylos, cahiers, etc.)

Transfert jusqu'au lieu du déjeuner

Déjeuner à Ramboda près des cascades

Visite d'une fabrique de thé

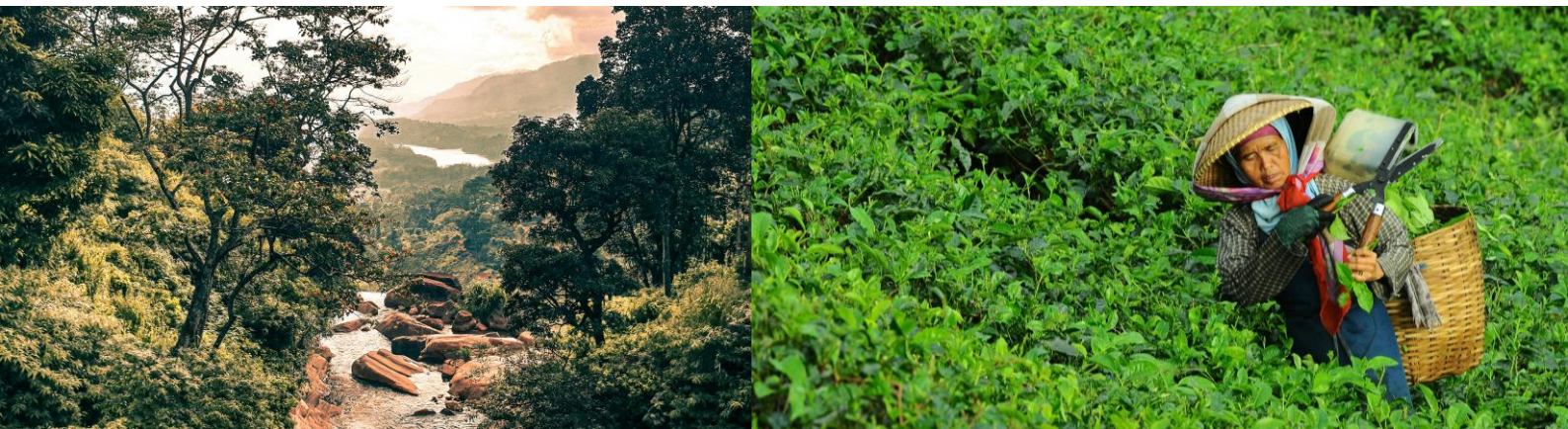
Retour à l'hôtel

Après-midi libre

Spectacle de danse Kandyenne

Dîner et nuit à l'hôtel

Hôtel Earl's Regent 4\* ou similaire



## JOUR 7 : Mardi 1<sup>er</sup> décembre 2026 : KANDY - NEGOMBO

Petit déjeuner à l'hôtel

Check-out et transfert jusqu'à la course

Contrastes<sup>®</sup>  
Running



### Course n°5 – CONTRE LA MONTRE – 10km

*D+194m D-295m. Briefing la veille*

Promenade sur le site de la **fondation des éléphants**

Déjeuner sur le site

Départ vers **Negombo** (3 heures)

Check-in et installation dans les chambres

Dîner et nuit à l'hôtel

Hôtel Jetwing Sea 4\* ou similaire



## JOUR 8 : Mercredi 2 décembre : NEGOMBO

Petit déjeuner à l'hôtel



### Course n°6 – LES PLAGES SRI LANKAISES – 10 km

*Briefing la veille*

Déjeuner et après-midi libres

**Cérémonie de remise des prix**

Dîner de clôture à l'hôtel

Nuit

Hôtel Jetwing Sea 4\* ou similaire





## JOUR 9 : Jeudi 3 novembre 2026 : NEGOMBO – PARIS

Petit déjeuner à l'hôtel  
Check-out et libération des chambres  
Visite du marché aux poissons  
**Balade en bateau** sur les canaux de Negombo  
Déjeuner à l'hôtel  
Après-midi libre

Contrastes<sup>®</sup>  
Running

Transfert en bus vers l'aéroport de Colombo en début de soirée  
Formalités de départ au comptoir de la compagnie SriLankan Airlines

## JOUR 10 : Vendredi 4 décembre 2026 : PARIS

00h25 : Décollage du vol à destination de Paris CDG selon le plan de vol  
Nuit en vol  
08h00 Arrivée Paris Charles de Gaulle





# FORFAIT

**Tarif : 2 790 € par personne** base chambre double

10 jours / 8 nuits

## LE FORFAIT COMPREND :

- Le transport aérien Paris/Colombo/Paris sur vols réguliers avec la compagnie SriLankan Airlines.
- L'accueil, l'assistance francophone et les transferts aéroport/hôtel et retour.
- Les déplacements en autocars climatisés avec guide francophone.
- L'hébergement et taxes, en base chambre 2 personnes, en hôtels 4\*.
- La pension complète pendant le séjour sauf le déjeuner du jour 8 et dîner du jour 9.
- Toutes les visites mentionnées au programme avec guide francophone.
- L'organisation des courses avec chronométrage et classement.
- L'eau minérale durant les courses et les repas.
- La présence d'un guide-accompagnateur local francophone.
- La présence d'une équipe Contrastes Running durant tout le voyage.
- La dotation offerte par Contrastes Running.
- Une médaille commémorative.
- L'assurance assistance médicale, rapatriement et bagage de Mutuaide.

## LE FORFAIT NE COMPREND PAS :

- Les taxes d'aéroport et surcharge carburant : **420 €** au 15/01/2026, départ de Paris, dont le montant peut varier à la hausse ou à la baisse et sera confirmé à la date de paiement du solde.
- Frais de l'**ETA obligatoire** : <https://www.eta.gov.lk/slvisa/> (50\$ par personne)
- Les frais de dossard pour les coureurs : **120 €**.
- Le supplément en chambre individuelle : **490 €**.
- L'assurance MULTIRISQUES Assurever : 6% du montant total de votre voyage. (facultative – cf. Conditions de Vente).
- Les pourboires aux chauffeurs et guides
- Les dépenses d'ordre personnel et les boissons (hors eau minérale)
- Les activités non mentionnées au programme



# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## MODALITÉS DE PAIEMENT

- Acompte de 1000 € par personne pour confirmation définitive de la réservation.
- 2ème acompte de 1000 € par personne au plus tard le 09/04/2026
- 3ème acompte de 1000 € par personne au plus tard le 25/06/2026
- Solde au plus tard le 05/10/2026

## CONDITIONS D'ANNULATION (PAR PERSONNE)

Annulation du fait du participant :

- Jusqu'au 05/05/2026 : 300 € de frais par personne annulée
- Du 06/05/2026 au 30/06/2026 : 30% du montant total du voyage
- Du 01/07/2026 au 18/08/2026: 50% du montant total du voyage
- Du 19/08/2026 au 15/10/2026 : 80 % du montant total du voyage
- À partir du 06/10/2026 : 100 % du montant total du voyage

A ces frais s'ajoute – quelle que soit la date de l'annulation – l'assurance multirisques si elle a été souscrite. Les frais pourront être remboursés par l'assurance si l'annulation est provoquée pour des raisons relevant de la garantie.

Annulation du fait de l'organisateur :

Contrastes Running se réserve le droit d'annuler le voyage pour raison technique ou de force majeure. Il appartiendra alors à l'organisateur de prévenir le(s) client(s) au minimum 20 jours avant le départ. Contrastes Running se réserve le droit d'annuler sans pénalité, ni indemnité le voyage si le nombre de participant est inférieur à 20 coureurs à 20 jours du départ. Le contrat est réputé ne jamais avoir existé et le client sera averti par Contrastes Running par tout moyen avec accusé de réception. Le cas échéant, Contrastes Running pourra proposer aux participants restants de maintenir le voyage, sous réserve du paiement éventuel des surcoûts résultant du nombre de participants inférieur au nombre minimum prévu.

## RÉVISION DU PRIX

Les prix indiqués sont calculés en fonction des éléments suivants :

- a) Coût du transport, notamment le coût du carburant,
- b) Taxes et redevances (locale, atterrissage, embarquement...).
- c) La parité en vigueur au 15/01/2026 sur la base de 60% du voyage : 1€ = 1.17USD

Toute variation à la hausse ou à la baisse des seuls éléments a), b) et c) ci-dessus mentionnés sera intégralement répercutée dans le prix de vente, au-delà de 30 jours avant la date prévue du départ ; le client sera averti par Contrastes Running par tout moyen avec accusé de réception.

En cas d'annulation d'un participant, son voyage peut-être racheté par un autre participant jusqu'à la date de paiement prévu pour le solde et sous réserve que le nouveau participant soit en règle avec les conditions d'inscription pour ce voyage : passeport valable six mois après la date de retour en France, obtention du visa et certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Le voyage est organisé en collaboration avec notre agence réceptive,

AUTHENTICITIES - 37/33, Bullers Lane, Colombo 7 | SRI LANKA : +94 112 599 005

Le groupe peut être constitué de 25 à 70 personnes



# FORMALITÉS ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Nationalité française :

Vous devez être en possession d'un **passport valable 6 mois après la date** de retour en France.

L'acquisition d'un ETA est obligatoire : [Online Visa Application](#)

Autres nationalités :

Il est nécessaire de vous rapprocher de l'Ambassade du Sri Lanka pour connaître les formalités spécifiques à votre nationalité. Nous consulter pour plus de renseignements.

## CERTIFICAT MÉDICALE / PPS

Il est demandé à tous les participants coureurs de fournir 2 mois avant le départ un certificat de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition ou un PPS (Pass Prévention Santé) ou une licence de sport en cours de validité pendant le voyage.

## MONNAIE

La monnaie utilisée est la roupie sri-lankaise (LKR). Les cartes bancaires sont acceptées dans les grandes villes et établissements touristiques, mais prévoir un peu d'argent liquide pour les petits commerces, marchés ou villages.

## DÉCALAGE HORAIRE

Il y a +4 heures et 30 minutes de décalage horaire entre la France et le Sri Lanka. Quand il est 9h en France, il est 13h30 au Sri Lanka.

## CLIMAT

Les températures sont **généralement chaudes, autour de 28 à 32°C** dans les plaines, tandis que les régions montagneuses comme Kandy et Ramboda sont plus fraîches, surtout en soirée. Quelques averses ponctuelles peuvent survenir, mais la période reste globalement agréable, avec une végétation encore très verdoyante.

## INFORMATIONS CULTURELLES & ÉTHIQUES

Respect des sites religieux : épaules et genoux couverts, chaussures retirées dans les temples et attitude discrète. Ne jamais se prendre en photo dos à une statue de Bouddha.

Lors de la visite de la fondation des éléphants, suivre les consignes, ne pas nourrir ni toucher les animaux sans encadrement.



# Règlement du Trip & Trail Sri Lanka

1- Le Trip & Trail Sri Lanka est une épreuve ouverte à tous, coureurs, marcheurs, accompagnants et prévoit 1 décrassage + 6 courses de 10 à 17 km.

Les marcheurs font le même parcours que les coureurs mais avec un peu moins de kilomètres. Les accompagnants peuvent, s'ils le souhaitent, assister l'organisation. Outre son aspect sportif, cette épreuve permet la découverte culturelle du Sri Lanka et de son peuple.

Le Trip & Trail Sri Lanka est animé par un esprit d'ouverture, d'amitié et de protection de l'environnement que chaque participant sera tenu de respecter par un engagement moral.

2- Les courses se déroulent en autosuffisance. Les participants doivent obligatoirement disposer d'une gourde et d'un sifflet. De l'eau est fournie au départ et à l'arrivée. Il n'y a aucun ravitaillement solide.

3- Chaque participant doit fournir un certificat médical d'aptitude à la course à pied précisant qu'il ne présente pas de contre-indication à la participation au Trip & Trail Sri Lanka.

4- L'expérience de CONTRASTES RUNNING dans les épreuves précédentes amène à préciser que pour des raisons de sécurité, en particulier pour des raisons climatiques, les épreuves peuvent être modifiées. Il est rappelé que les courses se déroulent sur un terrain « sauvage » peu ou pas fréquenté, sans possibilité d'assistance immédiate.

Chaque participant doit se conformer aux consignes de course et assumer seul sa responsabilité.

5- Les organisateurs se réservent le droit de refuser la participation aux épreuves d'un inscrit si l'assistance médicale de la course considère que son état physique l'exige.

La direction de la course se réserve le droit de passer un coureur en marcheur, si le moindre danger concernant sa personne devait survenir au cours de l'épreuve.

7- Toute personne « coureur » qui effectue une étape en « marcheur » se verra classée dernier coureur.

8- Toute personne jetant bouteille ou autre plastique et détritrus sur le parcours sera pénalisée d'une heure.

9- Les épreuves sont chronométrées. Les classements sont individuels et au scratch, pour les coureurs. Pas de classement V1 V2 V3. Le classement final est établi après la dernière épreuve.

Pas de classement marcheur. Chaque participant reçoit une médaille commémorative de l'événement.

10- Chaque participant autorise la diffusion de son image dans le cadre de la couverture médiatique de cette épreuve.

11- Chaque participant reconnaît l'exclusion de responsabilité pour tout dommage. Il ne fera valoir, vis-à-vis des organisateurs ou sponsors, aucun droit à des dommages et intérêts ou autres indemnités au titre de dommage ou blessures résultant, le cas échéant, de sa participation. Il devra être en bonne condition physique et son état de santé devra être attesté par un médecin.



## **Assurance Assistance, Rapatriement, bagages (offerte)**

Une assurance assistance, rapatriement, souscrite après de Mutuaide Assistance (contrat n°6303) vous est offerte par Contrastes Running.

Extrait des garanties : Hospitalisation / Frais médicaux : remboursement, après intervention de la S.S. et de tout autre organisme de prévoyance, des frais médicaux consécutifs à une maladie ou un accident ayant entraîné une hospitalisation, survenus à l'étranger pendant la garantie dans la limite de 150 000 € TTC par personne par voyage sous déduction d'une franchise de 40 € par personne.

Bagages: Dommages aux biens garantis pendant leur acheminement et pendant le séjour : 1 500€ max par personne. Vol des objets précieux : 50% de la garantie dommages aux biens par personne. Retard de livraison : 300€ indemnité forfaitaire

Responsabilité civile vie privée à l'étranger (pour les résidents français):

Dommages corporels, matériels et immatériels : 4 500 000€ par sinistre

## **Assurance Multirisques : annulation, interruption de séjour... (facultative)**

Nous vous proposons une assurance Multirisques optionnel, souscrite auprès du courtier Assurever.

Résumé des garanties :

A/ Annulation Motif Médical de l'assuré son conjoint de droit ou de fait, ses ascendants ou descendants jusqu'au 2ème degré, beaux-pères, belles-mères, frères, sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, gendres, belles-filles

B/ Annulation Toutes Causes justifiées incluant les clauses émeutes, attentat, acte de terrorisme ou catastrophe naturelle survenant à l'étranger dans un rayon de 100 kms de votre lieu de séjour

C/ Bagages : 2 000 € par personne

D/ Responsabilité Civile : 1000 000 €

Le détail complet des garanties est disponible sur demande.

Contrastes Running ne peut être considéré comme responsable en cas de refus de prise en charge.

La combinaison de services de voyage qui vous est proposée est un forfait au sens de la directive (UE) 2015/2302 et de l'article L.211-2 II du code du tourisme. Vous bénéficierez donc de tous les droits octroyés par l'Union européenne applicables aux forfaits, tels que transposés dans le code du tourisme. L'entreprise SAS CONTRASTES est responsable de la bonne exécution du forfait dans son ensemble. En outre, comme l'exige la loi, l'entreprise SAS CONTRASTES dispose d'une protection afin de rembourser vos paiements et, si le transport est compris dans le forfait, d'assurer votre rapatriement au cas où elle deviendrait insolvable. Pour plus d'informations sur les droits essentiels au titre de la directive (UE) 2015/2302

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/HTML/?uri=CELEX:32015L2302>





# Contrastes *Running*

COUREZ LE MONDE  
TRAILS & MARATHONS

