



Costa Rica

Circuit Immersif Costa Rica nature

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos voyages Nouvelles Frontières.
Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 21/01/2027 au 09/12/2027 inclus

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 24

Enfants à partir de 8 ans



Plongez au cœur de la nature costaricienne et observez les animaux sauvages, les volcans et forêts tropicales dans leur environnement préservé. Au détour d'une randonnée aux abords du volcan Arenal, de visites de centres de protection animaliers ou d'un village maleku. Laissez-vous séduire par ce voyage où douceur de vivre et découvertes inoubliables s'entremêlent, pour vous immerger pleinement dans la beauté vibrante et authentique du Costa Rica.

Parole du Guide : La visite du Proyecto Asis est un moment à part. On se retrouve tout près des animaux recueillis, on comprend leurs histoires, et je vois toujours beaucoup d'émotion dans vos regards. C'est un moment fort, très humain, qui nous rappelle pourquoi mon pays protège autant la nature.

L'expérience Nouvelles Frontières

- La rencontre unique avec la culture vivante des Malekus.
- L'étape 100% nature dans un lodge à Tortuguero.
- La visite touchante du refuge animalier « Las Pumas » à Rincon de la Vieja.
- La découverte chaleureuse du cacao vivant de Tirimbina.
- La randonnée surprenante parmi fumerolles et boues chaudes à Rincón.
- La découverte des quatre plus beaux parcs naturels nationaux : Tortuguero, Irazú, Arenal et Rincón de la Vieja.
- La participation au programme de bénévolat et d'immersion culturelle du Proyecto Asis, à Arenal.
- La promenade apaisante au cœur des vallées caféières d'Orosi.
- La marche saisissante sur les anciennes coulées d'Arenal.
- La traversée des ponts suspendus au Mistico Park, en pleine forêt
- La rencontre précieuse avec les tortues protégées du musée local.



Jour 1 : France – San José

Envol pour San José.

Transfert et installation à l'hôtel pour 2 nuits.

Dîner libre.

Option FLEX

Si vous ne voyagez pas avec les vols du groupe, (vols choix FLEX), prévoyez impérativement un vol arrivant le même jour que le vol du groupe. A défaut, vos transferts pourraient ne pas être assurés et vous pourriez ne pas pouvoir faire toutes les visites et /ou profiter de tous les repas prévus, aucun remboursement partiel ne sera possible.

Des restrictions peuvent également s'appliquer aux horaires du vol retour, voir descriptif du dernier jour.



Jour 2 : San José – Irazú – Cartago – Vallée d'Orosi – San José

Départ vers la ville de **Cartago** et visite du Parc National du **Volcan Irazú**. En arrivant à Cartago, l'ancienne capitale du Costa Rica, nous ferons un petit détour vers la basilique Nuestra Señora de los Angeles, de style byzantin. Théâtre de la Fête de la Vierge des Anges le 2 août, elle est le principal centre de pèlerinage religieux au Costa Rica.

Déjeuner en route.

Poursuite vers **Orosi**, un espace vert connu pour ses plantations de café qui s'étendent à perte de vue sur la vallée et les pentes de la chaîne montagneuse. Profitez-en pour visiter le village d'**Ujarrás**, situé à quelques kilomètres, dont l'église coloniale est la plus ancienne du pays. Retour à San José.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 3 : San José – Tortuguero (110 km / environ 3h)

Départ matinal en transfert collectif pour rejoindre la ville caribéenne de Tortuguero et découvrir un magnifique parc national (vous voyagez avec d'autres personnes, mais pas toujours en compagnie de votre guide). Vous traverserez le luxuriant Parc National Braulio Carrillo. Pour rejoindre votre Lodge, il vous faudra naviguer deux heures sur des canaux d'où vous observerez une faune et une flore généreuses.

Déjeuner au lodge.

Dans l'après-midi, vous **visitez la petite ville de Tortuguero**, la **plage de Tortuguero** (en fonction des conditions météorologiques) et le **musée des tortues** : dans ce petit musée et centre de conservation, vous aurez l'occasion d'en apprendre davantage sur les différentes espèces de tortues marines qui nichent et fraient sur les plages locales. Vous comprendrez mieux leur vie, leur habitat, l'importance de les protéger et les efforts déployés pour le faire. Dîner et 1^{ère} nuit au Lodge à Tortuguero.



Jour 4 : Tortuguero

Journée d'excursion dans le Parc National de Tortuguero. Promenade en bateau à moteur sur les canaux bordés par la forêt tropicale, afin d'observer l'habitat naturel de nombreuses espèces d'oiseaux et de papillons, ainsi que des paresseux et des singes. Peut-être aurez-vous la chance de voir des tortues et, qui sait, des crocodiles ?

Déjeuner.

Après-midi libre pour profiter des installations du lodge ou faire une randonnée sur les sentiers naturels qui l'entourent, en compagnie des singes et des oiseaux.

Dîner et 2^{ème} nuit au lodge.



Jour 5 : Tortuguero – Sarapiquí (105 km / environ)

Après un déjeuner dans un restaurant local de la ville de Guápiles, vous quitterez la région des Caraïbes pour rejoindre celle de Sarapiquí.

En route, vous ferez une halte dans la **réserve biologique de La Tirimbina**. Accompagné d'un guide, vous commencerez par traverser **un pont suspendu** puis vous marcherez dans la **forêt de Tirimbina** avant d'atteindre une petite plantation de cacao. Le **tour du Chocolat** vous éclairera sur l'histoire naturelle et culturelle du cacao, produit localement. Après la visite, vous pourrez vous arrêter quelques instants dans la boutique pour acheter des tablettes de chocolat traditionnelles fabriquées par une association de femmes. Départ vers l'hôtel. Temps libre, dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 6 : Sarapiquí – Arenal (95 km / environ)

Découverte d'une **plantation de palmiers** dans une ferme locale de Sarapiquí. Vous apprendrez, grâce aux agriculteurs, tout ce qui concerne le cœur de la palme, depuis la plantation jusqu'à la collection. Vous dégusterez des produits naturels, que vous aurez également l'opportunité d'acheter pour soutenir ce projet local.

Déjeuner dans les installations rustiques de la plantation, autour de divers ingrédients naturels préparés spécialement pour vous.

Poursuite de l'itinéraire vers une **fourmilière**, où vous apprendrez les secrets de cet insecte particulier et complexe. Vous découvrirez une organisation sociale, supervisée par une reine, et un système agricole basé sur une relation mutuelle entre fourmis et champignons. Avec le créateur et protecteur de la fourmilière, Leo Herra, qui a lancé ce projet en 2006, vous accompagnerez les fourmis sur un sentier de 40 mètres de long qui commence à la coupe des feuilles et s'achève au cœur de la fourmilière.

Partez à la découverte d'Arenal en traversant une grande région d'agriculture et d'élevage. Arrêt en route pour observer des iguanes qui rôdent autour de la rivière et, si vous le souhaitez, déguster une glace aux saveurs originales comme le pitaya (avec supplément).

En cours de route, arrêt dans la région de **Guatuso** pour rencontrer la **communauté indienne Malekus** et découvrir sa culture et ses traditions. Vous vous promènerez le long d'un sentier accessible à tous, où vous pourrez apprécier une grande diversité de plantes, d'amphibiens, de mammifères, de reptiles et d'insectes, entre autres espèces. Au cours de cette visite, vous passerez par la maison culturelle indigène Maleku, un jardin de plantes médicinales et d'orchidées. Dans **l'Ecocentro Danaus**, la communauté indigène Maleku propose des spectacles, expose et vend son artisanat. Les Maleku ou Guatusos sont l'un des plus petits groupes indigènes du Costa Rica. Ils travaillent à la conception de figures indigènes en utilisant le bois de balsa comme matière première, fabriquant également leurs arcs et leurs flèches pour la chasse et la pêche.

Puis arrivée à Arenal.

Dîner dans un restaurant local et installation pour deux nuits à l'hôtel.

Jour 7 : Arenal

Marche sur le sentier privé 1968 du volcan Arenal. Pendant l'excursion, votre guide vous expliquera les périodes d'activité que le volcan a connues ces dernières années, tandis que vous profitez de magnifiques paysages et d'une vue incomparable sur la forme conique du volcan, tout près.

Déjeuner dans un restaurant local.

Dans l'après-midi, visite du Proyecto Asis Wildlife Rescue Center, vous aurez l'opportunité d'être à proximité immédiate des animaux sauvages. Retour à l'hôtel pour **profiter des sources chaudes**, des cascades et des piscines naturelles de l'établissement ou, si celui-ci n'en dispose pas, d'eaux thermales à proximité.

Dîner et nuit.





Jour 8 : Arenal – Rincón de la Vieja (150 km / environ)

Départ le matin pour découvrir le **Mistico Park** au milieu de la forêt. Une **randonnée** sur les ponts suspendus est prévue pour être au plus près de la nature. Lors de votre balade vous aurez des vues imprenables sur le volcan Arenal et une biodiversité exceptionnelle.

Déjeuner.

Poursuite vers Rincón de la Vieja, avec arrêt en cours de route au **refuge "Las Pumas"**, qui accueille et soigne, entre autres animaux, des aras, des singes et des toucans.

Dîner.

Installation à l'hôtel pour 2 nuits. Celle-ci est d'un confort assez simple, mais sa situation privilégiée, près de l'entrée du **Parc National Rincón de la Vieja**, compense ses installations modestes.



Jour 9 : Rincón de la Vieja

Randonnée sur les sentiers du **Parc National Rincón de la Vieja**, au milieu des fumerolles et des bassins de boue bouillonnante. Au cœur de la faune et de la flore d'une grande diversité, vous pourrez rencontrer des singes capucins, des singes hurleurs, des coatis et de nombreux oiseaux. En fin de matinée, découvrez les vertus curatives et relaxantes de l'argile volcanique dans un cadre naturel et authentique.

Déjeuner.

Après-midi libre pour profiter des activités optionnelles.

Dîner et nuit.



Jour 10 : Rincón de la Vieja – Sarchí – San José – France

Départ pour San Jose sur la route 1, la "**Panaméricaine**", qui sillonne dans toute la région côtière de Guanacaste avant de revenir dans la vallée centrale.

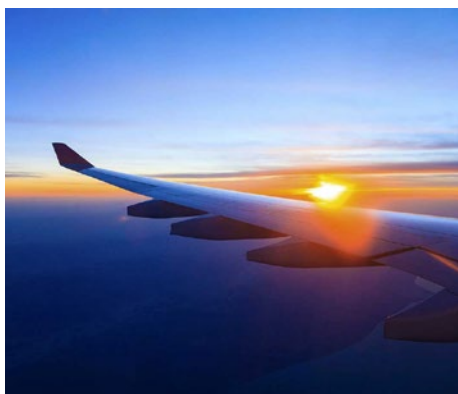
Arrêt dans le petit village artisanal de **Sarchí**.

Déjeuner libre.

C'est ici, en particulier, que se fabrique la **célèbre charrette colorée**, qui transportait du café et des fruits vers les ports d'exportation. Le chariot, qui correspond au joug des bœufs, est devenu un objet décoratif aux multiples facettes. Arrivée à l'aéroport et envol pour la France. Dîner et nuit à bord.

Option FLEX

si vous ne volez pas avec les vols du groupe, (vols choix FLEX), pour bénéficier de toutes les prestations prévues au programme, prévoyez un vol après 17h. A défaut, vos transferts pourraient ne pas être assurés et vous pourriez ne pas pouvoir faire toutes les visites et/ou profiter de tous les repas prévus, aucun remboursement partiel ne sera possible.



Jour 11 : Arrivée en France

À noter : En fonction de vos horaires de vol, les visites prévues le dernier jour ne pourront être honorées. L'ordre des visites pourra varier sans qu'aucune ne soit supprimée du programme. L'observation des animaux dépend de la saison et du climat et par conséquent, elle n'est jamais garantie.

EXTENSIONS OPTIONNELLES

Extension à Tamarindo - 4 nuits

CRICTGUA

Prolongez votre séjour sur les plages de l'océan Pacifique à l'hôtel Occidental Tamarindo 4*, en formule tout inclus. L'établissement se compose de 187 chambres Standard et vous propose un programme quotidien d'activités et d'animations en soirée. Très vaste piscine au cœur du complexe et plage attenante très appréciée par les amateurs de surf. Nous consulter.



Extension au Club Lookéa Punta Leona

Situé à Punta Leona et bordé par les eaux cristallines du Pacifique, votre Club Lookéa vous accueille en solo, en couple, entre amis ou en famille, pour une expérience balnéaire inoubliable. Entrez en communion avec la nature, dans un décor dont la faune et la flore exotiques vous émerveilleront. Pour plus d'informations, veuillez vous reporter à notre Brochure Clubs - Collection 2025-2026.

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

REPAS

Pension complète à l'exception de 2 repas : le dîner du jour 1 et le déjeuner du jour 10.

VOLS D'ARRIVÉE ET DE DÉPART - VOLS FLEX

Pour ceux qui réservent d'autres vols que ceux prévus pour ce groupe par Nouvelles-Frontières, prévoir un vol avec :

- une arrivée à San José dans l'après-midi le même jour que celui prévu pour ce groupe par Nouvelles-Frontières.
- un départ de San José après 17h00.

Maximum 1 enfant de 8 à - 11 ans dans la chambre de 2 adultes.

Prévoyez de bonnes chaussures de marche, un coupe-vent et une paire de jumelles pour profiter pleinement du voyage.

L'ordre des visites pourra varier sans qu'aucune ne soit supprimée du programme. L'observation des animaux dépendant de la saison et du climat, elle n'est jamais garantie.

Informations passeport

Merci de vous munir des informations figurant sur votre passeport lors de la réservation. Ces informations sont indispensables pour la réservation des entrées des parcs nationaux. Sans ces informations, ces activités peuvent ne pas être garanties.

VOS HEBERGEMENTS

Voici les noms des hôtels prévus pour ce circuit.

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires de même catégorie. La classification des hôtels est donnée en normes locales.

San Jose : hôtel Crowne Plaza Corobici 4* (ou similaire)

Tortuguero : Laguna Lodge 3* (ou similaire)

Sarapiquí : hôtel La Quinta Lodge 2* (ou similaire)

Arenal : hôtel Arenal Paraiso Lodge 3* (ou similaire)

Rincon de la Vieja* : hôtel Buena Vista Lodge 3* (ou similaire)

La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant le départ.

Hôtels:

L'enregistrement dans la plupart des hôtels s'effectue à partir de 13 h.

Les chambres triples ont un lit double et un lit d'appoint.

***L'hôtel Buena Vista Lodge est d'un confort assez simple, mais sa situation privilégiée, près de l'entrée du Parc National Rincón de la Vieja, compense ses installations modestes.**

Les lodges au Costa Rica sont au milieu de la végétation avec un climat humide. Il se peut que les chambres soient plus humides qu'ailleurs et pour certaines d'un confort simple.

Le wifi est disponible partout au Costa Rica mais dans ce genre de lieux, il l'est que dans les parties communes.

Les hébergements à Tortuguero sont sur des canaux et en fonction de la météo, il se peut que des coupures de courant se produisent.

Mais les établissements sont équipés de générateur.



NOUVELLES
FRONTIÈRES



Voyagez avec l'essentiel.

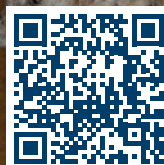
Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

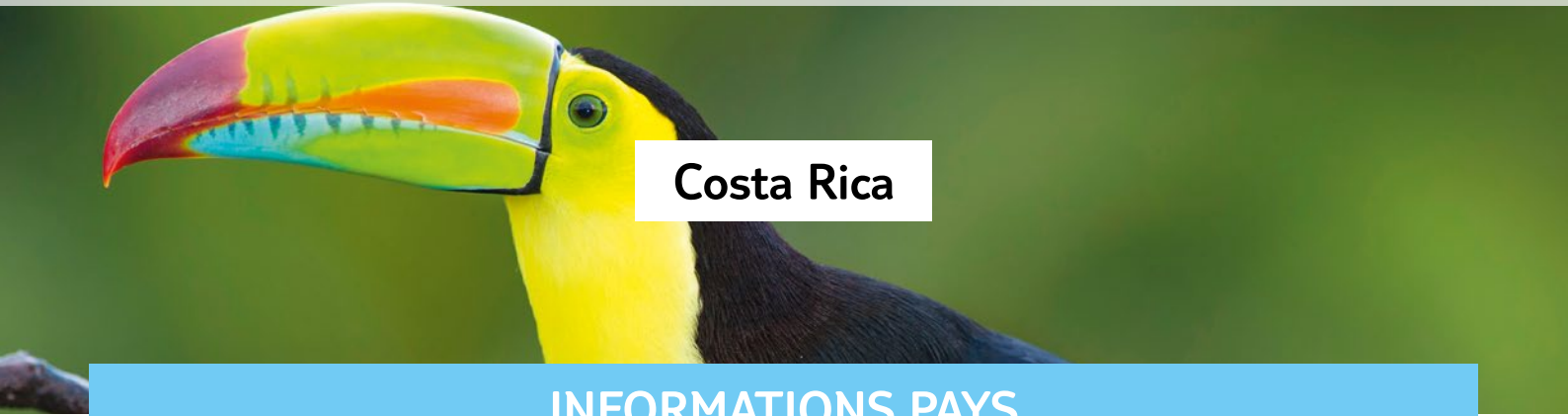
Retrouvez tout votre voyage sur l'appli

Nouvelles Frontières



Téléchargez
l'appli





Costa Rica

INFORMATIONS PAYS

Décalage horaire : -8h en été, -7h en hiver.

Temps de vol : 11h sans escale, environ 15h avec escale.

Histoire et politique

Comme de nombreux pays d'Amérique du Sud, le Costa Rica a connu trois périodes majeures dans son histoire. La première est la période précolombienne, qui a précédé l'arrivée de Christophe Colomb. Le pays était alors peuplé de petites tribus aux coutumes diverses. La seconde, qui a débuté en 1502, est marquée par le débarquement des Espagnols. L'agriculture se développe et devient un point fort de l'île, avec notamment de très nombreuses plantations de banane et de café. Enfin, la troisième débute en 1821 avec la signature de la déclaration d'indépendance. L'esclavage est aboli et les premières élections démocratiques ont eu lieu dans le pays en 1889.

Économie

Le Costa Rica est l'un des rares pays à ne pas posséder d'armée, ce qui lui permet d'investir davantage dans l'éducation et la santé. Le tourisme est la principale ressource du Costa Rica, qui est le pays d'Amérique Centrale accueillant le plus de visiteurs : 1,6 million de personnes par an. Sa deuxième ressource est l'agriculture avec de très grandes plantations de café, de banane et d'ananas. Enfin, le pays commence à se lancer dans les industries de haute technologie.

Monnaie

La devise officielle du Costa Rica est le colon costaricien.

Le premier jour du circuit, à bord du bus, le guide vous donnera une petite bouteille d'eau. Vous pourrez ensuite l'utiliser pour la remplir d'eau potable, à disposition dans votre hôtel et dans la plupart des établissements. Si toutefois vous souhaitez acheter des boissons durant votre séjour, il faut prévoir 2 \$US pour une bouteille d'eau d'un litre, ou 2 à 3 \$US pour un jus de fruit, une autre boisson non alcoolisée ou une bière.

Les dollars américains sont acceptés pratiquement partout. Nous vous conseillons néanmoins de changer des euros en colones sur place, dans des banques ou des bureaux de change. Vous pouvez également retirer des colones avec une carte de crédit internationale dans les distributeurs automatiques, facilement accessibles.

Culture et religion

"¡Pura vida !" Le pays est une terre d'accueil où il fait bon vivre et qui se dit sans classes sociales. Les habitants apprécient faire la fête, et notamment celle de leur village en fin de semaine. Au programme : animations traditionnelles autour des chevaux et grillades, parmi de nombreuses autres activités.

Très croyant, le peuple costaricien est à majorité catholique mais il reste très tolérant et bienveillant envers les autres religions.

Langue

La langue officielle du pays est l'espagnol mais l'on y parle aussi l'anglais, le créole ainsi que des dialectes indiens.

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport en cours de validité** et en bon état, valable 6 mois après la date de retour.
 - À leur entrée sur le territoire costaricien, les voyageurs doivent disposer d'un **billet aller/retour** ou d'un billet vers une autre destination, de la preuve d'un hébergement sur place pour la durée de leur séjour et des ressources suffisantes pour la durée de celui-ci.
 - Pour un séjour au Costa Rica inférieur à 90 jours, le visa n'est pas exigé.
 - Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
 - Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.
-
- Les **mineurs** voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination obligatoire :

- Vaccination contre la fièvre jaune exigée pour les voyageurs en provenance d'un pays où sévit un risque de transmission de celle-ci. Cette vaccination devra être effectuée au moins 10 jours avant l'entrée au Costa Rica.

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS UTILES

Bon à savoir

Le temps de trajet (en bus) est donné à titre indicatif. En raison d'événements spéciaux (conditions météorologiques, état des routes, situations imprévisibles telles que des grèves ou des travaux sur les routes), certaines étapes pourront être modifiées.

Remarque

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition des participants. En dernier ressort, votre guide reste seul juge du programme. Tous les campements et bivouacs sont équipés de sanitaires fixes ou mobiles. Toutes les activités en option indiquées dans le texte, payantes, ne sont pas obligatoires : il est donc possible de rester au campement si vous le souhaitez.

Encadrement/Accompagnement

La personne qui vous accompagne vous fera partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit, de manière à ce que celui-ci se déroule en toute sérénité. Elle saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays et répondra à vos attentes et à vos questions sur le Costa Rica, sa culture et ses traditions. Votre guide jouera également les interprètes avec les populations rencontrées. Il connaît la nature et aura plaisir à partager ses connaissances avec vous.

Niveau de difficulté

Toutes les activités sont accessibles aux débutants et sans danger.

Si les activités au programme - bien qu'accessibles à tous et sans danger - vous semblent trop sportives, à l'image du canopy tour-tyrolienne ou du rafting, des activités plus calmes seront proposées en remplacement.

Transport

Selon le nombre de voyageurs, vous serez transportés dans des véhicules type HIACE (1 à 7 places), COASTER (8 à 17 places) ou SENIOR (18 à 20 places). Tous ces véhicules sont équipés de l'air conditionné et d'un microphone. Les transferts vers et depuis Tortuguero et l'hôtel sont effectués en bateau collectif avec d'autres touristes.

Selon le nombre de participants, des bagages pourront être rangés au fond du véhicule.

Hébergement

Les hôtels ont été sélectionnés pour leur qualité. Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à certains endroits. La liste définitive des établissements est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

INFORMATIONS PRATIQUES

Climat

Le Costa Rica bénéficie d'un climat tropical. La saison sèche, de décembre à avril, est la plus touristique. La saison des pluies, ou saison verte, dure de mai à octobre. La température oscille entre 25 °C et 30 °C toute l'année selon les régions. En général, pendant la saison des pluies, il pleut les après-midis et les matinées sont ensoleillées. C'est durant cette période que l'on voit le plus d'animaux et que les paysages sont les plus verdoyants (les plantes aiment l'eau !). Les cascades sont à leur débit maximum et c'est la meilleure saison pour les activités aquatiques.

Cuisine

Les repas sont pris dans des restaurants locaux, en route, lors des activités ou dans des hôtels. La cuisine locale est bonne et équilibrée. La cuisine costaricienne est loin d'être aussi variée que la cuisine française, car on y retrouve assez souvent les mêmes ingrédients : la tortilla, la galette de farine de maïs, le riz, les haricots rouges, les crudités, le poulet ou le poisson. Le plat traditionnel que vous aurez l'occasion de goûter, et qui s'appelle le "casado" (ce qui signifie "marié"), est celui que "toute bonne épouse doit savoir servir à son mari" (!). C'est une grande assiette dans laquelle on retrouve justement une salade de crudités (le plus souvent du chou), du riz, des haricots et de la viande ou du poisson. Les plats locaux sont assez peu épicés et souvent agrémentés de coriandre et d'oignons. En dessert, les Costariciens mangent habituellement des fruits, un gâteau de lait ou du riz au lait.

Budget

Les pourboires au guide et au chauffeur sont à votre discrétion (à titre indicatif, comptez environ 4 € par jour et par personne).

Au restaurant, la taxe de service est comprise dans la facture mais un pourboire peut toujours être laissé si le service le mérite.

Voltage

110 volts. Prises américaines (pensez à emporter un adaptateur).

Photos

Pour les appareils photos numériques, prévoyez des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV permettra de protéger efficacement votre objectif. Un téléobjectif de 80-135 ou 200 mm est recommandé pour les photos d'animaux. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie seront indispensables pour vous faire accepter des peuples rencontrés.

BOUCLER SA VALISE

La valise

- une valise à roulettes est conseillée (si possible, ne dépassez pas les 15 kg).
- un petit sac à dos de 30 à 35 litres vous permettra de transporter les effets utiles dans la journée (veste, gourde, crème solaire, etc.).

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

Chaussures / Vêtements

- une paire de chaussure de randonnée basses et imperméables, ou une paire de baskets confortables.
- une paire de sandales de marche.
- une veste imperméable.
- une veste polaire ou un pull.
- un pantalon de toile type randonnée.
- un short ou un bermuda.
- des chemises à manches longues et des t-shirts.
- des chaussettes en coton pour la marche.
- un maillot de bain.
- un chapeau ou une casquette.

Matériel

- des lunettes de soleil à verres filtrants.
- de la crème solaire (lèvres et peau).
- une paire de jumelles.
- une pharmacie personnelle : collyre, antidiarrhéique, désinfectant externe (alcool à 90°), crème anti-inflammatoire, paracétamol, pansements, bande, coton hémostatique, crème anti-moustique, épingle à nourrice.

VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Nos équipes s'occupent de tout, ainsi vous ne serez pas contraints d'effectuer les tâches collectives. Toutefois, votre aide sera toujours appréciée et contribuera à renforcer vos liens avec vos accompagnateurs, guides, chauffeurs et cuisiniers.

Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons d'en faire part à votre agence.

Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, aux autorités locales, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

Recommandations

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur ou dont la perte serait une source d'ennuis. Pensez également à assurer votre matériel photo et vidéo avant votre départ, et à prendre avec vous une photocopie de vos papiers d'identité que vous conserverez séparément des originaux.

Sur place, ne donnez pas l'impression de porter des objets de valeur en exhibant des t-shirts aux marques ou logos ostensibles, qui pourraient vous faire paraître aussi riche que si vous portiez des bijoux. Gardez aussi un peu de monnaie sous la main, indépendamment du reste de vos économies, pour éviter d'avoir à sortir une grosse somme à chacun de vos achats. Plus généralement, suivez attentivement les conseils de vos guides locaux et accompagnateurs et ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avion) visibles dans le bus, à l'hôtel ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, mettez-les plutôt dans le coffre-fort de l'hôtel.

POUR EN SAVOIR PLUS

Bibliographie

- "Costa Rica : voyage au cœur du vivant" / Stéphane Bonneau
- "Costa Rica : volcans, fleurs et quetzals" / Christian Rudel
- "Costa Rica - Rencontres au dernier Jardin d'Éden" / Sabine Bernert et Michel Denis-Huot
- "Une musique magique" / Lara Ríos
- "Les contes de la tante Panchita" / Carmen Lyra

Mini-lexique

Bonjour / Bonsoir = Buenos días / Buenas tardes

Comment allez-vous ? = ¿ Cómo estás ?

Très bien, merci, et vous ? = ¿ Muy bien, gracias, y usted?

Au revoir = Adiós

Bienvenue = Bienvenido

Merci (beaucoup) = (Muchas) Gracias

Excusez-moi / s'il vous plaît = Por favor

Non merci = No gracias

Oui / Non = Si / No