



Costa Rica

## Circuit Essentiel Costa Rica autrement

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 05/01/2027 au 07/12/2027 inclus**

**Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 20**

**Enfants à partir de 8 ans**



Partez en famille à la découverte d'un Costa Rica authentique, où chaque rencontre devient un souvenir à partager. Explorez des régions préservées, initiez petits et grands au quotidien des habitants et découvrez ensemble leurs cultures et leurs traditions. Entre volcans et forêts, vivez une aventure conviviale et enrichissante, au plus près de la nature et de ceux qui la protègent.

**Parole du Guide :** La balade à San Gerardo de Dota est juste incroyable, quand on cherche le quetzal dans le calme de la forêt. On marche doucement, on écoute les oiseaux, et tout le monde retient son souffle. C'est un moment rare que j'adore partager avec le groupe.

### L'expérience Nouvelles Frontières

- La marche paisible au cœur des forêts de San Gerardo.
- La découverte des secrets du café à Poás.
- La dégustation du chocolat bio de Sarapiquí.
- Des moments forts en émotion avec une famille costaricienne à la ferme.
- La balade immersive parmi les palmiers d'Agua Brava.
- La traversée des rivières habitées d'oiseaux et singes à Sarapiquí.
- La visite authentique de la communauté Maleku en pleine forêt.
- La randonnée marquante jusqu'à la cascade turquoise du Volcan Tenorio.
- La halte au refuge animalier Las Pumas.
- La découverte des paysages volcaniques de Rincón de la Vieja.



## Jour 1 : France – San José

Envol pour San José. Transfert et installation à l'hôtel pour 2 nuits.  
Dîner libre.



## Jour 2 : San José – Plantation de café – Sarchí – San José

(48 km / environ 1h20)

Départ vers la province d'Alajuela, dans la région de Poás. Lors de l'ascension, profitez d'une belle vue sur les montagnes à proximité du **volcan Poás**, l'un des plus actifs du pays. Vous **visitez une plantation de café** dont tout le processus vous sera expliqué. De plus, vous dégusterez différents types de café et des produits préparés à partir des graines torréfiées. Puis départ vers le petit village artisanal de **Sarchí**. C'est ici, en particulier, que se fabriquent les célèbres maquettes de charrettes colorées, qui rappellent les chariots transportant du café et des fruits. C'est devenu un objet décoratif emblématique du pays.

Déjeuner.

Retour vers San José et reste de l'après-midi libre.

Dîner.

Nuit à l'hôtel.



## Jour 3 : San José – Volcan Irazú – San Gerardo de Dota

(91 km / environ 2h40)

**Visite panoramique de la capitale (vue extérieure des monuments)**. Départ vers Cartago et **visite du Parc National volcan Irazú**. Lors de l'ascension, vous pourrez observer des plantations diverses. Si le temps est clair, la vue panoramique sur les vallées et montagnes avoisinantes est splendide. À votre arrivée au volcan Irazú, vous marcherez jusqu'au cratère principal d'où vous pourrez contempler un paysage lunaire unique formé d'un lac couleur émeraude autour duquel s'échappent des fumées ardentes. La marche s'achèvera au sommet du volcan, qui culmine à 3 432 m.

Déjeuner.

Route vers **San Gerardo de Dota** à travers de jolis paysages de montagne. Vous passez par la route panaméricaine qui s'étend de l'Alaska à la Terre de Feu, en Argentine.

Installation au lodge pour 2 nuits.

Dîner.



## Jour 4 : San Gerardo de Dota

Journée d'excursion dans cette région de moyenne altitude. **Balade à pied** pour observer de nombreuses espèces d'oiseaux (toucans, pics-verts...) et surtout, si vous êtes chanceux, le **fameux quetzal**, oiseau mythique. C'est de ses plumes que les Mayas ornaient leurs parures. Déjeuner en cours de route.

Après manger, vous pourrez opter pour une petite balade afin de poursuivre vos observations du matin, ou bien vous reposer dans votre lodge.

Dîner.

Nuit au lodge.



## Jour 5 : San Gerardo de Dota – Cartago – Sarapiquí

(175 km / environ 3h40)

Départ vers Cartago et visite de la **basilique de Notre Dame des Anges à Cartago**, de style byzantin. Elle est le principal centre de pèlerinage religieux du Costa Rica, où est fêtée la Vierge des Anges. La **relique de la Vierge Noire** est restée intacte depuis la construction de la basilique.

Déjeuner.

Poursuite vers la zone de **Sarapiquí** pour découvrir l'histoire de l'un des aliments les plus séduisants du monde, le **chocolat**, ainsi que son processus de transformation et d'élaboration. Vous réveillerez et émerveillerez vos papilles en dégustant du chocolat bio issu de la forêt tropicale !

Installation à votre hôtel.

Dîner.



## Jour 6 : Sarapiquí

Petit-déjeuner typique avant une journée de découverte et d'aventure.

Vous arriverez à Aguas Bravas afin de partir vers une **plantation de palmiers**, où vous serez dévoilés des secrets de production. Vous aurez l'occasion de goûter à ce fruit et d'apprendre une recette typique.

Déjeuner traditionnel en cours de balade.

Puis **embarquez à bord d'un bateau à moteur** pour observer l'habitat naturel de **nombreuses espèces d'oiseaux, de papillons, mais aussi de paresseux et de singes**.

Peut-être pourrez-vous également apercevoir des crocodiles ?

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 7 : Sarapiquí – Volcan Arenal (80 km / environ 1h30)

Route vers La Fortuna, au pied du **volcan Arenal**. Temps libre pour vous promener dans le village.

Déjeuner.

Découvrez la nature luxuriante de la forêt d'Arenal en vous promenant sur des **ponts suspendus**, tout en gardant un œil sur les singes et les toucans peuplant cette forêt. Installation à l'hôtel pour 2 nuits. **Profitez des sources chaudes**, des cascades et des bassins naturels au milieu de cette nature sauvage ou à l'extérieur de l'hôtel.

Dîner.

Nuit à l'hôtel.



## Jour 8 : Volcan Arenal

Après le petit déjeuner, préparez-vous pour la randonnée sur les majestueux sentiers du **Parc National du Volcan Arenal**, où vous aurez l'occasion de vous approcher d'une ancienne coulée de lave fossilisée. Puis départ vers La Fortuna, où vous découvrirez la **"Vida Campesina"**. Profitez d'une visite guidée à la ferme où vous attendent notamment une grande variété de cultures traditionnelles, des plantes médicinales et la collecte de légumes du jardin. Puis vous traiterez la canne à sucre dans un moulin manuel pour déguster le jus et la canne en segments, sans oublier de savourer la "guaro". Cette boisson à base de canne, l'un des fruits de la saison, est réservée aux adultes !

Vous **visitez une ferme avec des animaux** afin d'en apprendre davantage sur la production de gaz méthane et l'élevage de vers, tout en participant au nourrissage des chèvres.

Après cela, vous confectionnerez **vos propres tortillas de maïs** pour les déguster lors du **déjeuner traditionnel** préparé à partir de produits biologiques récoltés à la ferme (80 %) et cuits au poêle à bois.

Vous terminerez la visite avec le **"Café Chorreado"**.

Reste de la journée libre.

Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit.



## Jour 9 : Volcan Arenal – Village Maleku – Bijagua

(85 km / environ 2h)

**Découverte de la culture maleku.** Vous ferez une **promenade guidée par un membre de cette communauté à travers la forêt tropicale de son pays natal** : il vous donnera des explications sur les plantes médicinales et vous profiterez de la nature alentour selon la tradition maleku. Au cours de cette balade, vous **visitez la maison culturelle indigène Maleku**, avec 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 confection 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.

Déjeuner.

Départ vers la zone de **Bijagua** et installation au lodge. Vivez toutes les émotions de la forêt : sa vie, ses créatures, ses bruits et ses mystères, le tout au milieu de la propriété.

Dîner.

Nuit au lodge.



## Jour 10 : Bijagua – Volcan Tenorio – Rincón de la Vieja

(110 km / environ 2h)

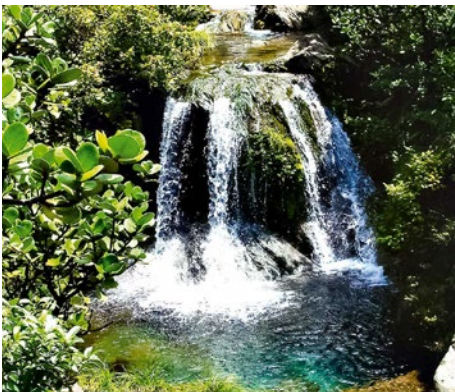
Randonnée pédestre dans le Parc National du **Volcan Tenorio**. Vous marcherez jusqu'à la **grande cascade de la rivière Céleste**, où vous observerez un phénomène étrange : la couleur turquoise de la rivière. Cet effet optique est produit par la diffusion de la lumière du soleil, due à la forte concentration de silicates d'aluminium dans ses eaux.

Déjeuner à l'hôtel.

Continuation vers **Rincón de la Vieja** avec un **arrêt dans le refuge "Las Pumas"**, qui accueille et soigne des aras, des singes et des toucans, parmi d'autres animaux.

Nuit à l'hôtel pour 2 nuits.

Dîner.



## Jour 11 : Rincón de la Vieja

Changement de décor dans la région du **Guanacaste, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO**. Visitez le Parc National du volcan **Rincón de la Vieja** lors d'une randonnée **au cœur de cette forêt tropicale sèche**, à la rencontre des singes capucins, des singes hurleurs, des coatis... tout en cheminant au milieu des **fumerolles et des bassins de boue bouillonnante**.

Avant le déjeuner, vous aurez la **possibilité de découvrir les vertus curatives et relaxantes de cette argile volcanique**, appliquée directement sur vous, dans un cadre naturel et authentique.

Après-midi libre pour profiter des activités optionnelles. Explorez la canopée et le canyon Colorado en tyrolienne (env. 75 \$US par personne). Sensations fortes garanties !

Dîner.

Nuit au lodge.



## Jour 12 : Rincón de la Vieja – San José – France

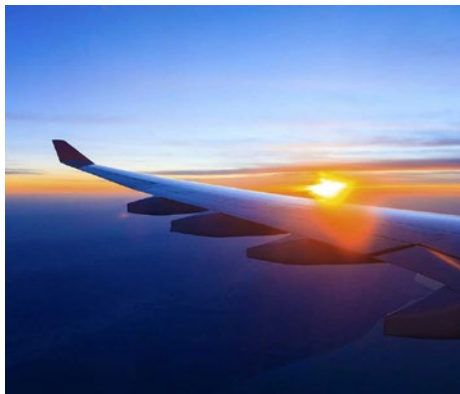
(250 km / environ 4h30)

Transfert à l'aéroport de San José.

Déjeuner libre en cours de route.

Envol pour la France.

Dîner et nuit à bord.



## Jour 13 : Arrivée vers la France

Arrivée en France.

**À noter :** La randonnée (env. 3h) à Tenorio pourra se faire si les conditions climatiques le permettent. 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. Certains parcs nationaux sont difficile d'accès pour des personnes avec des difficultés à se déplacer.

## INFORMATIONS PARTICULIÈRES

### REPAS

Pension complète à l'exception de 2 repas : le dîner du jour 1 et le déjeuner du jour 12.

Le vol du dernier jour doit obligatoirement s'opérer en fin de la journée.

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

La randonnée (env. 3h) à Tenorio pourra se faire si les conditions climatiques le permettent. L'ordre des visites pourra varier sans qu'aucune ne soit supprimée du programme.

Certains parcs nationaux sont difficile d'accès pour des personnes avec des difficultés à se déplacer.

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.

## EXCURSIONS OPTIONNELLES A REGLER SUR PLACE

### Jour 11 :

Explorez la canopée et le canyon Colorado en tyrolienne (env. 80 \$US par personne, enfants à partir de 8 ans). Sensations fortes 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)

**San Gerardo de Dota** : Suria Lodge 3\* (ou similaire)

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

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

**Bijagua** : Celeste Mountain 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.



NOUVELLES  
FRONTIÈRES



NOUVEAU

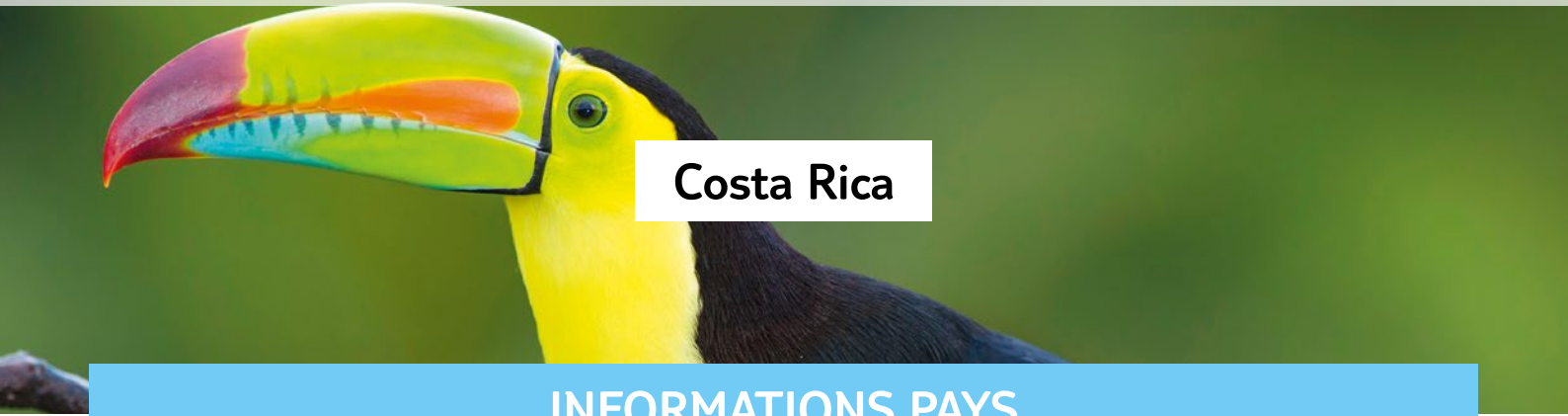
**Voyagez avec l'essentiel.**

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'évènements 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