



## Costa Rica

# Pura Vida

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

**Valable pour les départs du 01/12/2025 au 08/12/2025 inclus**

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

Rythme : **3/5** Nature : **5/5** Hors des sentiers battus : **3/5** Enfants à partir de 8 ans



Cet itinéraire très complet au Costa Rica vous mènera au sud-est du pays, dans la baie de Drake. Les parcs nationaux y sont encore plus sauvages qu'ailleurs, avec des forêts habitées d'aras et de primates, et des plages bordant des fonds marins exceptionnels. Vous apprécierez ce contraste entre la côte caribéenne et les volcans, les canaux et autre forêt nuageuse du Nord.

### Les INCONTOURNABLES Nouvelles Frontières

- Les volcans emblématiques du Costa Rica : Arenal, Rincón de la Vieja et Irazú.
- L'exploration de la forêt tropicale à bord d'un bateau à Tortuguero.
- La découverte des plantations de chocolat et de café.
- La forêt nuageuse de Monteverde.
- La baignade dans les eaux thermales au pied du volcan Arenal.
- La navigation sur le Rio Serpe pour atteindre Bahia Drake, porte d'entrée du Parc National Corcovado.
- Le Parc National Marino Ballena, premier parc marin en forme de queue de baleine du Costa Rica et d'Amérique centrale, la première zone protégée créée exclusivement pour leurs ressources marines.
- L'exploration des fonds marins et des récifs coraliens qui entourent l'île Caño.



## Jour 1 : France – San José

Arrivée à San José en fin de journée.  
Accueil et transfert à votre hôtel. Installation à l'hôtel.  
Dîner libre et nuit à l'hôtel.



## Jour 2 : San José – Tortuguero (110 km / environ 3h)

Départ matinal avec votre guide et en compagnie d'autres passagers se rendant à **Tortuguero** (où pondent les tortues). Vous traverserez le **Parc National Braulio Carillo**, qui est un bel exemple de forêt nuageuse luxuriante au Costa Rica.  
Petit déjeuner en cours de route et arrivée à l'embarcadere. **Navigation de 2h sur les canaux bordés par la jungle de Tortuguero** pour rejoindre votre hôtel.  
Déjeuner au lodge.  
**Visite du village de Tortuguero**, aux influences afro-caribéennes. Sa longue plage accueille chaque année, de juillet à septembre, des milliers de tortues qui viennent pondre (excursion en option pendant cette période).  
Dîner et installation pour 2 nuits au Lodge.



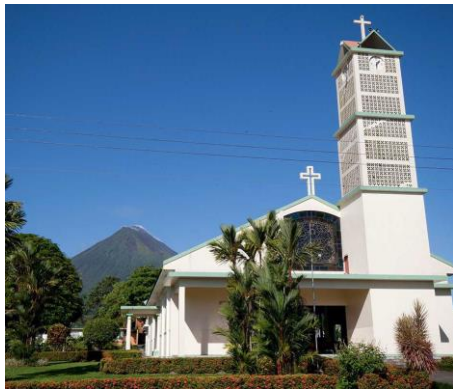
## Jour 3 : Tortuguero

Le matin, départ en **bateau à la découverte de la flore luxuriante et de la faune du parc**, parmi laquelle on retrouve caïmans, paresseux, singes et toucans, entre autres espèces.  
Déjeuner au Lodge.  
**Promenade** optionnelle avec votre guide **sur les sentiers du lodge** et reste de l'après-midi libre.  
Dîner et nuit au Lodge.



## Jour 4 : Tortuguero – Sarapiquí – Arenal (300 km / environ 5h30)

Retour en bateau jusqu'à l'embarcadere, où votre minibus rejoindra la zone de **Sarapiquí**.  
Déjeuner.  
**Arrêt à la réserve biologique de La Tirimbina** à la découverte du **chocolat** et de ses secrets **en passant par un pont suspendu**. Poursuite vers **Arenal**, dont le majestueux volcan vous toise de son cône parfait. Fin de journée à l'hôtel. Installation pour 2 nuits à l'hôtel.  
Dîner dans un restaurant typique.



## Jour 5 : Volcan Arenal

Le matin, vous visiterez le **charmant village de La Fortuna**, fondé après l'éruption du volcan Arenal qui détruisit les petits villages de Tabacon, Pueblo Nuevo et San Luis. Il est actuellement le village principal de la zone du volcan Arenal. Vous pourrez marcher dans son parc central, visiter son église et parcourir ses petits magasins, tout en profitant d'une vue imprenable sur ce volcan au cône parfait.

Déjeuner.

Puis visite du **Parc National du volcan Arenal**. Au détour de sentiers menant à d'anciennes coulées de lave, le guide vous expliquera les précédentes périodes d'activité du volcan. Cette excursion sera l'occasion d'une balade au milieu de très beaux paysages, où vous aurez peut-être la chance d'apercevoir quelques espèces d'animaux endémiques. En fin de journée, vous pourrez nager dans des **eaux thermales relaxantes et riches en minéraux au sein des jardins tropicaux** de votre hôtel, ou à proximité si ce dernier n'en dispose pas.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 6 : Volcan Arenal – Monteverde (160 km / environ 4h)

Départ pour **Monteverde**. La **visite d'une plantation de café** sera l'occasion de découvrir le mode de culture du café et les étapes de sa transformation. Vous en récolterez les grains puis assisterez au lavage, au séchage et aux différentes torréfactions, que vous pourrez même goûter.

Déjeuner.

Visite de la **réserve biologique de Monteverde**. Située entre 800 et 1 800 m d'altitude, elle est connue pour sa végétation abondante au cœur de laquelle les quetzals trouvent refuge. Dîner et nuit à l'hôtel à Monteverde.



## Jour 7 : Monteverde – Parc National Rincón de la Vieja

(120 km / environ 3h)

Tôt le matin, vous partirez pour la région du **Guanacaste**, connue pour ses nombreux élevages et grandes haciendas.

Déjeuner en cours de route.

Découverte du **Parc National Rincón de la Vieja**, du nom d'un volcan à la forte activité géothermique. Randonnée pendant laquelle vous observerez des mares de boue, des fumarolles et des arbres tels que le "guanacaste", emblème du Costa Rica. Ce parc abrite également des sources d'eau chaude aux vertus thérapeutiques. Arrivée à l'hôtel à Rincon de la Vieja.

Dîner et nuit.



## Jour 8 : Rincón de la Vieja – Région de Manuel Antonio

(310km/environ 5h)

Départ matinal en direction de la région de Manuel Antonio, à travers des paysages naturels variés. En route, vous vous arrêterez sur le **pont de la rivière Tárcoles** pour observer des **crocodiles** dont la taille est impressionnante.

Déjeuner.

Après-midi libre pour profiter du charmant village de Manuel Antonio et de ses plages.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel à Quepos-Manuel Antonio.

Dîner libre et nuit.





## Jour 9 : Parc National Marino Ballena

Direction le **Parc National Marino Ballena** pour votre visite, premier parc marin du Costa Rica et d'Amérique centrale, la première zone protégée créée exclusivement pour leurs ressources marines.

Les baleines et les dauphins sortent de l'eau et offrent un spectacle auquel vous pouvez assister (selon la saison).

C'est le lieu de prédilection des baleines à bosse et de plusieurs types de dauphins, ce parc s'allume et s'éteint dans un décor naturel où l'on peut observer ces animaux.

Une partie de sa géographie prend la forme d'une queue de baleine, c'est une réserve naturelle bien préservée, elle se trouve à la fois au bord de l'eau et dans l'eau.

Lors de la visite, vous découvrirez une faune et une flore sauvage omniprésente et pourrez profiter des bienfaits balnéaires de la zone.

Déjeuner, après-midi et dîner libres pour profiter pleinement de Manuel Antonio.

Nuit à l'hôtel.



## Jour 10 : Région de Manuel Antonio – Bahia Drake – Parc National Corcovado (130 km / environ 2h)

Route jusqu'à Sierpe. **Traversée en bateau du Río Sierpe**, qui coule jusqu'à la **baie de Drake**. Votre hôtel est situé dans une réserve naturelle privée.

Déjeuner sur ce site idéal pour combiner détente et aventure dans un cadre naturel.

Installation pour 3 nuits à l'hôtel.

Dîner à l'hôtel et nuit.



## Jour 11 : Parc National Corcovado

Le **Parc National Corcovado** offre une nature magnifique entre criques de sable et forêt tropicale. Qualifié par un magazine de "**site le plus passionnant de la planète sur le plan biologique**", ce parc abrite notamment une vaste population d'**aras rouges** ainsi que de nombreuses autres **espèces menacées**. Vous y rencontrerez certainement les quatre espèces de primates du pays.

Déjeuner pique-nique.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 12 : Réserve biologique de l'île du Caño

Le matin, départ en **bateau** pour une **excursion marine** dans la **réserve biologique de l'île du Caño**. **Plongez** depuis le bateau avec **masque et tuba** pour explorer les **réécifs de coraux**. Retour à l'hôtel pour prendre le déjeuner.

Après-midi libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



### Jour 13 : Corcovado – San Gerardo de Dota (175 km / environ 3h30)

Route vers les **hautes montagnes du Chirripó**, où se succèdent plantations de café et forêts de nuages baignées de fraîcheur.

Déjeuner libre.

Arrivée à **San Gerardo de Dota**. Vous pourrez y observer de nombreuses espèces d'oiseaux et, avec un peu de chance, apercevoir **le quetzal**.

Après-midi libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



### Jour 14 : San Gerardo de Dota – Parc National du volcan Irazú – San José (85 km / environ 2h)

Tôt le matin, **marche guidée** à la recherche du bel oiseau, **le quetzal**.

Après votre petit-déjeuner, départ vers le **Parc National du volcan Irazú**. Pendant la montée en bus, profitez du paysage qui défile à travers les plantations, les vallées et les montagnes environnantes. À l'arrivée au volcan Irazú, qui s'élève à 3 400 m d'altitude, vous  **marcherez jusqu'au cratère principal** offrant un paysage lunaire unique, formé par un lac dont la couleur émeraude ne se révèle qu'après la pluie.

Déjeuner libre.

Poursuite vers la **basilique Notre-Dame-des-Anges à Cartago**, construite dans un style byzantin et remarquable par ses vitraux. Elle est le principal centre de pèlerinage religieux du Costa Rica, lors des festivités de la Vierge des Anges, et abrite la relique de la Vierge Noire restée intacte depuis sa construction.

Dîner à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel.



### Jour 15 : San José – France

Journée libre pour découvrir San José.

Déjeuner libre.

Départ pour l'aéroport et vol retour vers la France.



### Jour 16 : Arrivée en France

**À noter :** Du jour 1 au jour 8, vous serez regroupés avec les clients du circuit "Merveilles du Costa Rica du nord au sud". L'ordre des visites peut varier, néanmoins toutes seront respectées. L'observation des animaux dépendant de la saison et du climat, elle n'est jamais garantie. Possibilité de réserver l'hébergement en catégorie supérieure sur tout le circuit sauf à Tortuguero, Rincon de la Vieja et San Gerardo de Dota (nous consulter).

## INFORMATIONS PARTICULIÈRES

### REPAS

Pension complète à l'exception de 7 repas : le dîner du jour 1, 8 et du jour 9 et les déjeuners du jour 9, 13, 14 et du jour 15.

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.

**Du jour 1 au jour 8**, vous serez regroupés avec les clients du circuit "Merveilles du Costa Rica du nord au sud". L'ordre des visites peut varier, néanmoins toutes seront respectées. L'observation des animaux dépendant de la saison et du climat, elle n'est jamais garantie. Possibilité de réserver l'hébergement en catégorie supérieure sur tout le circuit sauf à Tortuguero, Rincon de la Vieja et San Gerardo de Dota (nous consulter).

### Pour se rendre à Corcovado

On y accède en bateau de Sierpe dans la baie de Drake. Ce moyen de transport peut ne pas convenir aux personnes ayant des difficultés à se mouvoir. L'accès à la terre ferme peut se faire sans passerelle. Lors du débarquement, le bateau accoste sur la plage, il faut être un peu souple pour descendre comme précisé dans la fiche programme mais lorsqu'il y a une forte houle, ils font le maximum pour s'approcher de la plage mais parfois, ce n'est pas possible et il y a un peu de marche à faire dans l'eau.

Pour les bagages, le guide vous informera avant le départ pour Corcovado si les bagages peuvent aller sur le bateau (cela dépend du nombre de personnes présents sur le bateau). Dans ce cas, prévoir un grand sac pour mettre le nécessaire (vêtements, trousse de toilette, etc.) pour le séjour à Corcovado. Si il y a de la place sur le bateau, il n'y a pas de problème pour les valises (les grosses valises sont stockées dans une « soute » à bagages devant le bateau). 2 membres d'équipage minimum accueillent les personnes pour les aider à monter et descendre du bateau. Ce sont des bateaux de 20 places maximum.

À l'arrivée, le personnel de l'hôtel accueille les clients et s'occupent de leurs bagages. La mer peut parfois être mouvementée et dans ce cas là, les bagages non mis dans la « soute » peuvent être mouillés. Prévoir des bagages résistants à l'eau. Le guide informe les clients la veille en leur conseillant de porter des tongs plutôt que des chaussures fermées et sur le bateau, l'équipage pose aux clients la question pour les bagages s'ils souhaitent les mettre dans la soute ou pas.

### 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 3 : Tortuguero

Ponte des tortues pendant la nuit (de juillet à octobre) : 50 \$ USD par pers.

## VOS HÉBERGEMENTS

Voici les noms des hôtels prévus pour ce circuit.

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

**San Jose** : hôtel Sleep Inn 3\* (ou similaire)

**Tortuguero** : Pachira Lodge 2\*sup (ou similaire)

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

**Monteverde** : hôtel Monteverde Country Lodge 3\* (ou similaire)

**Rincon de la Vieja** : hôtel Rinconcito Lodge 3\* (ou similaire)

**Manuel Antonio** : hôtel Tabulia 3\* (ou similaire)

**Parc national du Corcovado** : hôtel Rancho Corcovado 3\* (ou similaire)

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

La liste définitive est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant votre 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.

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  
FRONTIERES



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 tolérance 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 Lyrá

### 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