



## Costa Rica

# Découverte et aventure au Costa Rica

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 04/01/2026 au 13/12/2026 inclus**

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



### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Des activités en pleine nature incluses : marche, vélo, ponts suspendus, rafting, tyrolienne sur la canopée, balade à cheval, kayak.
- 2 à 3 nuits consécutives dans le même hébergement pour profiter pleinement de la région.
- Le Parc National de Tortuguero et ses canaux.
- Une expérience unique au plus près des volcans Turrialba, Arenal et Rincón de la Vieja.
- De précieux moments de détente dans la zone de Sàmara.



## Jour 1 : France – San José

Envol dans la journée à destination de Costa Rica. Arrivée à San José en fin de journée.

Accueil et transfert à votre hôtel.

Dîner libre et nuit à l'hôtel.



## Jour 2 : San José – Volcan Irazú – Turrialba (67 km / environ 1h30)

Départ pour le Parc National du **volcan Irazú**. Lors de l'ascension, vous pourrez observer diverses plantations. Si le temps est clair, la vue panoramique sur les vallées et montagnes avoisinantes est splendide. Vous marcherez jusqu'au **cratère principal** d'où vous pourrez contempler un paysage lunaire unique formé d'un lac, qui prend une teinte émeraude lorsqu'il pleut, autour duquel s'échappe de la fumée. La **marche** s'achèvera au sommet du volcan, qui culmine à 3 400 m d'altitude.

Déjeuner.

Poursuite vers **Turrialba**.

Dîner et installation pour 2 nuits au Lodge à Turrialba.



## Jour 3 : Turrialba

Vous rejoindrez le village de **Turrialba** pour un **tour à vélo** autour des plantations du **jardin botanique du Catie**. Votre guide vous expliquera la grande diversité des forêts et des plantations locales. Grâce à leur diversité de fleurs et de fruits, les plantations sont des sites parfaits pour observer les oiseaux, les mammifères et certains reptiles.

Turrialba est le lieu idéal pour des activités en pleine nature dans la forêt luxuriante du Costa Rica. Vous découvrirez notamment le "canopy", sorte de tyrolienne (câble tendu à la cime des arbres) qui vous fera glisser au-dessus de la forêt. Tout le matériel nécessaire vous sera fourni. Le Canopy Tour est accessible à tous mais vous pouvez lui préférer une balade sur les ponts suspendus (très facile).

Déjeuner typique. Puis retour à votre lodge.

Dîner et nuit au Lodge.



## Jour 4 : Turrialba – Tortuguero (125 km / environ 4h)

Vous partirez en minibus jusqu'à l'embarcadère et prendrez place à bord d'un bateau à moteur. Lors de la promenade, vous profiterez de la végétation exubérante et typique de la forêt tropicale humide. Installation au lodge, suivie d'un déjeuner.

L'après-midi, vous rejoindrez le village de **Tortuguero** et sa plage, lieu de ponte de milliers de tortues marines de juillet à octobre. Les quatre espèces qui se reproduisent dans la mer des Caraïbes sont la tortue luth, la tortue verte (qui est la deuxième plus grande et la plus abondante dans le parc), la tortue brune caouanne et la tortue imbriquée, plus petite et menacée en raison de la valeur de sa coquille, utilisée dans l'artisanat. Le charmant **village de Tortuguero** est une petite communauté implantée sur l'un des îlots situés entre la mer et les lagunes de Tortuguero. Vous y découvrirez le rythme de vie des Caribéens, leur culture et les coutumes de la région.

Dîner et installation pour 2 nuits au Lodge.



## Jour 5 : Tortuguero

**Sortie en bateau** dans les **canaux** afin d'observer la faune du Parc National de Tortuguero. Vous aurez probablement la chance d'observer des caïmans, des singes, des toucans, des hérons, des perruches, des paresseux, des lamentins... et peut-être même un jaguar ou un tapir, le plus grand animal des forêts tropicales d'Amérique ! Dans ce parc abritant une **très grande biodiversité**, on trouve plus de **400 espèces d'arbres** et environ **2 200 espèces d'autres plantes** dont l'icaco, le cocotier commun (originaire du sud de l'Inde), ou des arbres comme le sangrillo ou le cativo. En outre, **405 espèces d'oiseaux** s'y épanouissent, dont environ la moitié originaires du Costa Rica, aux côtés de nombreuses espèces de poissons et d'insectes.

Déjeuner au lodge.

Dans l'après-midi, **marche** pour **explorer la faune et la flore des sentiers** alentour.

Dîner et nuit au lodge.



## Jour 6 : Tortuguero – Sarapiquí – Arenal (185 km / environ 4h)

Vous emprunterez le bateau jusqu'à l'embarcadère, où le minibus vous attendra pour vous conduire à Guapiles pour le déjeuner.

Route vers **Sarapiquí**. Brève introduction aux règles de sécurité du **rafting** et embarquement pour une expérience inoubliable sur le **fleuve Sarapiquí**, l'un des plus pittoresques de la forêt tropicale du Costa Rica. Le parcours que vous emprunterez, très sûr, est divisé en trois sections proposant différents niveaux de difficulté. Aucune expérience particulière n'est requise pour cette activité et les différents niveaux disponibles vous permettront d'opter pour celui qui vous correspond le mieux. Si votre choix se porte sur une activité plus calme, embarquez sur un "**floating**", un **bateau gonflable**, dans une partie plus tranquille du fleuve (2 participants minimum). Vous pourrez, dans tous les cas, apprécier pleinement les beaux paysages qu'offre cette forêt tropicale !

Déjeuner en cours de route.

Route vers le **volcan Arenal**, l'un des plus actifs du Costa Rica. Par temps clair, vous admirerez le point culminant du volcan, au cône parfait.

Dîner dans un restaurant typique et installation pour 2 nuits à l'hôtel à Arenal.



## Jour 7 : Arenal

Départ vers la **chute de La Fortuna**. La balade suit des chemins balisés semés de roches volcaniques. **Baignade** et détente dans la piscine naturelle de la chute. Située à proximité du Parc National Arenal, cette chute de 70 m aux eaux cristallines est entourée d'une végétation luxuriante et d'une large variété de faune et de flore. Puis cap sur la **ferme de Juan Bautista Castro** pour y déjeuner. L'occasion de découvrir la **culture costaricienne et ses micro-entreprises**, dont celle-ci dédiée à la production de plantes médicinales.

**Rencontre** originale et très sympathique sur le thème de la production autosuffisante. Élaborée par l'ancien éducateur, Juan Bautista Castro, la présentation se concentre sur la culture bio et le recyclage des déchets pour générer sa propre énergie. À la fin de la journée, vous pourrez nager dans des eaux thermales relaxantes, riches en minéraux, dans les jardins tropicaux de l'hôtel (ou, si l'établissement ne dispose pas de source, dans des eaux thermales situées non loin).

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 8 : Arenal – Monteverde (120 km / environ 3h)

Tôt le matin, balade dans un magnifique parc naturel équipé de nombreux **ponts suspendus** (accessibles à tous) surplombant la jungle tropicale. Au milieu d'une forêt tropicale, vous profiterez d'une promenade vivifiante en plein air et admirerez une cascade haute de 18 m. Une expérience unique à vivre !

Déjeuner en route.

Puis, départ pour **Monteverde** en empruntant la route qui contourne le lac Arenal. Vous poursuivrez l'ascension jusqu'à la **réserve biologique de Monteverde**. Cette forêt dense, qui s'étend sur un vaste territoire, est reconnue pour sa riche végétation qui héberge le fameux **quetzal**. Fin d'après-midi libre.

Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel à Monteverde.



## Jour 9 : Monteverde

Nous vous proposons une balade sur des **ponts suspendus** dans la forêt primaire, semblable à une jungle épaisse. Vous découvrirez la faune et la flore qui peuplent cette **forêt nuageuse** tout au long des 3 km du parcours, ainsi qu'un jardin survolé par de multiples **colibris**. Visite d'une **serre à papillons** et d'une exposition de reptiles en tout genre.

Déjeuner.

En option, avec supplément et à réserver avant le départ, Canopy Tour (1h30) : équipé d'un harnais et suspendu à un câble, vous glisserez d'une plate-forme à l'autre. Montée d'adrénaline garantie sur la tyrolienne longue de 1 km, où vous aurez l'impression de voler au-dessus de la jungle ! Reste de l'après-midi libre pour découvrir Monteverde et ses environs. Dîner dans un restaurant local et nuit au lodge.



## Jour 10 : Monteverde – Rincón de la Vieja (111 km / environ 2h30)

Départ à destination du **Guanacaste**, province réputée pour ses nombreux élevages et ses grandes haciendas.

Déjeuner, puis route vers **Rincón de la Vieja**.

Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel.



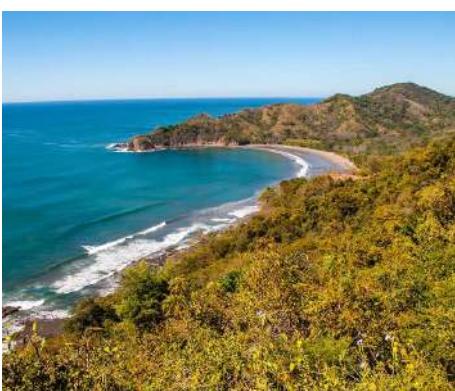
## Jour 11 : Rincón de la Vieja

Le matin, **balade à cheval** dans la campagne jusqu'à la cascade (accessible à tous). Une promenade fantastique, emmenée par l'un des cowboys expérimentés du ranch, vous attend à travers les bois.

Déjeuner libre.

**Après-midi libre** pour vous détendre, profiter d'activités telles que la tyrolienne ou le canyoning (en option), ou encore visiter le Parc National de Rincón de la Vieja (avec supplément, à réserver avant départ).

Dîner et nuit à Rincón de la Vieja.



## Jour 12 : Rincón de la Vieja – Playa Sàmara (125 km / environ 3h)

Départ pour la péninsule de Nicoya et les villages typiques de **Santa Cruz y Nicoya**. Petit arrêt dans la **communauté de Guatil**, dont les artisans sont spécialisés dans la confection d'objets en terre cuite. Un savoir-faire immuable, issu des techniques mises au point par leurs ancêtres précolombiens.

Déjeuner libre.

Départ pour une belle **plage** dans la zone de Playa Sàmara. Reste de l'après-midi libre pour profiter du bord de mer.

Dîner et installation pour 3 nuits à l'hôtel dans cette zone.



## Jour 13 : Playa Sàmara

Excursion en kayak sur l'île Chora, située à 20 minutes de la plage. Vous pourrez faire du kayak et de la plongée avec masque et tuba pour partir à la découverte de la riche faune marine (en fonction des conditions climatiques). Vous pourrez également vous détendre et profiter du soleil sur la plage.

Déjeuner libre et après-midi libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 14 : Playa Sàmara

Journée libre en demi-pension pour profiter des activités balnéaires de la région.  
Nuit à l'hôtel.



## Jour 15 : Playa Sàmara – San José – France (274 km / environ 6h)

Retour vers l'aéroport en passant par la ville de Sarchí, où vous aurez l'opportunité de faire vos derniers achats avant de quitter le Costa Rica.

Déjeuner libre en chemin.

Puis arrivée à l'aéroport afin de procéder à votre enregistrement et prendre votre vol retour pour la France.



## Jour 16 : Arrivée en France

**À noter :** Pour les activités de pleine nature, organisées et sécurisées, le matériel nécessaire est fourni. Certaines activités nécessitent une bonne condition physique. 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 PARTICULIÈRES

## REPAS

Pension complète à l'exception de 6 repas : le dîner du jour 1 et les déjeuners du jour 11 au 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.

**Pour les activités de pleine nature**, organisées et sécurisées, le matériel nécessaire est fourni. Certaines activités nécessitent une bonne condition physique. 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. Si les activités proposées - bien qu'accessibles à tous et sans danger - (telles que Canopy tour-tyrolienne ou rafting) vous semblent trop sportives, des activités plus calmes seront proposées en remplacement.

## 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 À RÉSERVER AVANT LE DÉPART

**Sous réserve de modification sans préavis.**

## Jour 3 :

canyoning et ponts suspendus à Turrialba

## Jour 9 :

Canopy à la tyrolienne à Monteverde

C'est un câble tendu à la cime des arbres au-dessus de la forêt. Tout le matériel nécessaire vous sera fourni.

C'est un système unique de sentiers, de ponts suspendus et de tyroliennes qui permet aux visiteurs d'observer la forêt tropicale depuis différents points de vue : au-dessus, en dessous et à l'intérieur de la canopée elle-même.

## Jour 11, activités au Parc Rincon de la Vieja

Le matin, balade à cheval (incluse dans le programme) dans la campagne vers la cascade Salitral (accessible à tous). Une promenade à travers les bois conduite par l'un des cow-boys expérimentés du ranch.

Balade non obligatoire si les clients ne se sentent pas à l'aise sur un cheval même si cette activité est adaptée aux personnes n'ayant jamais fait de cheval.

Canyonning à l'Hacienda Guachipelin

# EXCURSIONS OPTIONNELLES A REGLER SUR PLACE

**Tarifs donnés à titre indicatif sous réserve de modification sans préavis.**

## Jour 5 :

Ponte des tortues pendant la nuit (de Juillet à Octobre) : 55 US\$ par personne.

## VOS HÉBERGEMENTS

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 Country Inn & Suites 4\* (ou similaire)

**Turrialba** : Guayabo Lodge 3\* (ou similaire)

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

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

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

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

**Playa Samara** : hôtel Sol Samara ou Giada 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  
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 épices 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 recharge 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 dépasser 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 discréption 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