



Costa Rica

Costa Rica, la nature à l'état pur

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 21/01/2024 au 08/12/2024 inclus

14h30 avec escale - 7h en hiver, - 8h en été

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16

Rythme : 3/5 Nature : 4/5 Hors des sentiers battus : 4/5 Enfants à partir de 8 ans

VOTRE VOYAGE



Le Costa Rica est une destination rêvée pour les amoureux de nature, de biodiversité et de protection de l'environnement. Rejoignez le nord du pays en longeant les eaux bleu turquoise du rio Celeste, emplies de légendes, et à travers le Guanacaste, jusqu'au parc Santa Rosa sur la côte Pacifique. Entre mangroves, lacs, volcans, forêt luxuriante et plages, expérimentez la pura vida !

Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Naviguer sur la rivière Corobicí pour y observer la faune et la flore tout au long de votre parcours.
- Rencontrer la communauté des Chorotega connue pour son artisanat de style précolombien et son mode de vie.
- Se détendre dans de belles, relaxantes et incroyables sources d'eau chaude naturelles à Rincon de la Vieja.
- S'émerveiller devant les cascades Llanos de Cortés aux eaux cristallines dans un cadre luxuriant.
- Visiter le Parc National de Santa Rosa.
- Séjourner 2 nuits consécutives dans un hôtel au bord de la mer, à Tamarindo.



Jour 1 : France – San José

Envol pour San José. Transfert et installation à l'hôtel Sleep Inn 3* (ou similaire).

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel.



Jour 2 : San José – Sarapiquí – Bijagua (205 km / environ 4h)

Départ pour Bijagua. Arrêt à **Sarapiquí**. **Visite d'une ferme biologique**, où vous aurez l'occasion de découvrir le processus de culture des produits agricoles de manière durable et en harmonie avec la nature. Vous découvrirez aussi le processus du recyclage du plastique en objets artisanaux. Vous pourrez même participer et créer votre propre souvenir !

Déjeuner typique préparé avec les produits du jardin.

Puis, vous partirez explorer la région de Sarapiquí, connue pour son incroyable biodiversité, qui constitue l'un des meilleurs endroits pour les amoureux de la nature et des activités en plein air. Poursuite vers **Bijagua**, petite ville située entre les volcans Miravalles et Tenorio, qui abrite également le majestueux **rio Celeste**. La jungle vierge de cette région abrite des espèces animales tropicales, à l'image des pumas, des tapirs, des paresseux, des fourmiliers et des papillons, ainsi que des espèces végétales rares. L'endroit est un véritable paradis pour les amateurs d'observation des oiseaux.

Arrivée en fin d'après-midi, installation pour 2 nuits à l'hôtel Celeste Mountain Lodge 3* (ou similaire), au cœur d'une nature luxuriante.

Après le dîner, vous partirez pour une **randonnée nocturne dans la forêt tropicale**.

En compagnie du guide, vous parcourrez les sentiers privés du lodge à la recherche de différentes espèces animales, dont certaines très actives dès les premières heures de la nuit. Nuit à l'hôtel.



Jour 3 : Bijagua (Parc National du Tenorio et rio Celeste)

Journée consacrée à la découverte du **Parc National du volcan Tenorio**, qui abrite le magnifique **rio Celeste**. Vous marcherez le long de l'incroyable rivière, en admirant la faune et la flore abondantes. En raison du soufre émis par l'activité volcanique, le rio Celeste possède de magnifiques eaux bleu turquoise qui contribuent à créer, avec la nature environnante, un cadre unique. Plusieurs légendes costariciennes sont d'ailleurs inspirées de cette rivière. L'une d'entre elles raconte que les dieux, tout en donnant de la couleur au ciel, ont trempé leurs pinces dans les eaux du rio Celeste. Votre guide expert vous aidera à identifier les espèces d'oiseaux et de mammifères qui peuvent être observés ici, ainsi que le large éventail de végétation qui s'y épanouit, unique dans cette région.

Déjeuner.

Vous visiterez **Los Teñideros**, un lieu où la rivière acquiert sa couleur caractéristique. Sur le chemin du retour, vous continuerez à admirer les eaux bouillonnantes et les sources thermales. Temps libre au lodge pour profiter des activités ou tout simplement vous reposer et vous détendre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 4 : Bijagua – Cañas (région de Guanacaste) (40 km / environ 45 min)

Tôt le matin, vous partirez pour une **promenade dans la réserve privée du lodge**. Sa forêt primaire de transition (de pluvieuse à nuageuse), en fait un cadre de balade idéal offrant des opportunités uniques pour l'observation des oiseaux tropicaux. Route vers Cañas, dans la province de Guanacaste, où vous partirez pour un **safari sur la rivière Corobicí**. Accompagné de guides expérimentés, vous découvrirez la faune et la flore tout au long du parcours.

Déjeuner.

Poursuite de l'itinéraire vers Cañas.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel Hacienda La Pacífica 3* (ou similaire).

Dîner à l'hôtel.



Jour 5 : Cañas

Après le petit déjeuner, marche (env. 30 min) en direction des **cascades Llanos de Cortés**, l'un des plus beaux sites naturels de la province de Guanacaste. Ses eaux forment un joli rideau tombant dans un étang où l'on peut se baigner, bordé d'une plage de sable. Vous pourrez vous rafraîchir dans des eaux cristallines, au cœur d'une magnifique nature tropicale. Retour au lodge pour le déjeuner.

Après-midi libre pour profiter des installations de l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



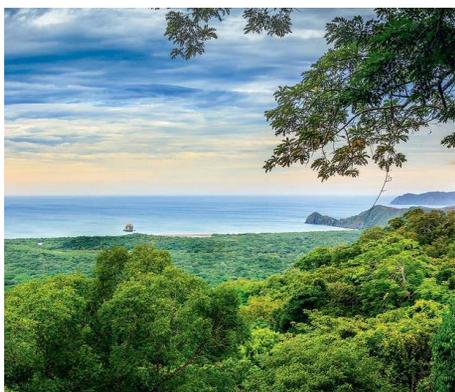
Jour 6 : Cañas – Rincón de la Vieja (environ 1h)

Après le petit déjeuner, départ pour le **Parc National de Rincón de la Vieja**, du nom du volcan local, doté d'une forte activité géothermique. Visite du parc national, véritable écriin de nature luxuriante abritant de nombreux ruisseaux et rivières, ainsi qu'une faune et une flore incroyables.

Arrivée à l'hôtel Buena Vista Lodge 3* (ou similaire) pour le déjeuner.

Après-midi libre pour profiter des activités de l'hôtel (en option et avec supplément) telles que la tyrolienne, le canyoning, le "tubing" (descente de la rivière sur une grosse bouée)... ou tout simplement vous relaxer dans les sources chaudes naturelles de l'établissement.

Dîner et nuit.



Jour 7 : Rincón de la Vieja – Parc National Santa Rosa – Tamarindo (170 km / environ 3h)

Route vers le **Parc National de Santa Rosa**. Créé en 1972, ce site commémore la bataille historique de l'Hacienda Santa Rosa qui opposa Costariciens et Américains. En 1856, cette bataille opposa de courageux volontaires costariciens à une force d'invasion américaine emmenée par William Walker. Dans la partie "Santa Rosa" du parc, qui fait partie de la zone de conservation de Guanacaste, vous trouverez l'auberge historique La Casona, où de nombreux souvenirs historiques, y compris militaires, commémorent la bataille qui a eu lieu dans la région.

Le parc abrite également de nombreux écosystèmes différents, tels que la forêt côtière, les mangroves ou la forêt de chênes, qui sont autant d'habitats naturels pour plus de 10 000 espèces d'insectes et 115 espèces d'animaux, dont le cerf de Virginie, les tortues de mer et les jaguars. Poursuite vers **Tamarindo**, station balnéaire animée s'étendant le long du Pacifique. Avec des montagnes verdoyantes en arrière-plan, vous profiterez de ses kilomètres de plage bordant des eaux cristallines. Installation pour 3 nuits à l'hôtel Wyndham Garden Tamarindo 3*(ou similaire).

Déjeuner.

Après-midi libre pour vous reposer, vous initier au surf ou flâner dans les boutiques.

Dîner et nuit.

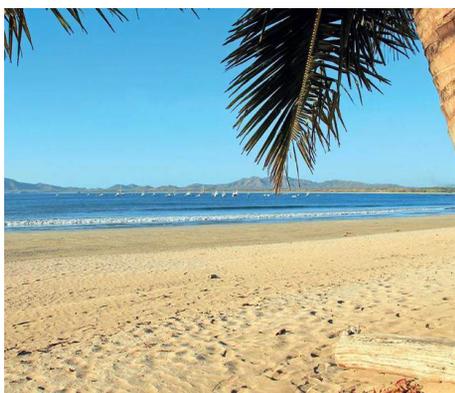


Jour 8 : Tamarindo – Communauté Chorotega

Après le petit déjeuner, vous partirez à la **rencontre de la communauté Chorotega** du village de Guaitil. Situé entre Santa Cruz et Nicoya, **Guaitil** est célèbre pour la poterie de style précolombien des Chorotegas, l'un des principaux groupes indigènes du Costa Rica. Toute la ville est ainsi dédiée à la production de poterie en argile, dans le respect de traditions ancestrales. La tribu des Chorotega vivait autrefois dans toute la zone nord du Pacifique, qui correspond aujourd'hui à Guanacaste et à la péninsule de Nicoya. "Nicoya" doit son nom au cacique chorotega qui régnait sur la région lorsque les conquérants espagnols y arrivèrent en 1523. Dans les ateliers d'artisans, vous pourrez trouver des pots en argile, des bols, des pichets, des vases, des assiettes, des ornements et des flûtes en forme d'animaux, entre autres objets artisanaux. Cet artisanat est la principale source de revenus des habitants.

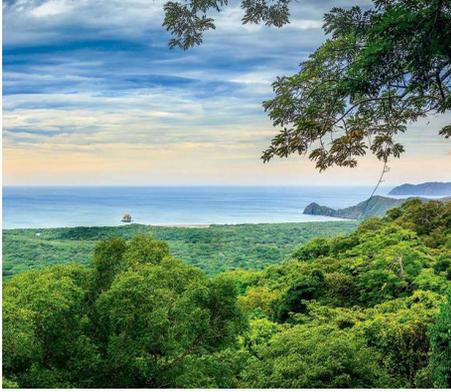
Déjeuner puis retour à l'hôtel et temps libre.

Dîner et nuit.



Jour 9 : Tamarindo

Journée et déjeuner libres pour profiter des installations de l'hôtel et des **activités balnéaires**. Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 10 : Tamarindo – Sarchí – Région du volcan Poás

(260 km / environ 4h50)

Après le petit déjeuner, départ pour Alajuela. En cours de route, vous visiterez la ville pittoresque de **Sarchí**, connue pour ses charrettes typiques traditionnelles et ses beaux objets artisanaux en bois fabriqués par artistes costariciens. Depuis son église, construite en 1950, peinte en rose et bleu, vous pourrez admirer la vue sur la ville. Poursuite jusqu'à Alajuela.

Déjeuner en cours de route et installation à l'hôtel Buena Vista Chic 4* ou similaire.

Après-midi libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 11 : Région du volcan Poás – Plantation de café – San

José – France (20 km / environ 20 min)

Départ pour la région de Poás et son volcan. Lors de l'ascension en véhicule, vous profiterez d'une belle vue sur les montagnes proches du **volcan Poás**, l'un des plus actifs du pays. Visite d'une **plantation de café** où vous sera expliqué tout le processus de fabrication, avant de terminer par une dégustation de différents types de café et des produits préparés à base de café.

Déjeuner libre.

Départ pour l'aéroport pour votre vol retour.

Envol pour la France et nuit à bord.



Jour 12 : Arrivée en France

À noter : 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.



Costa Rica

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport en cours de validité** et en bon état, valable 6 mois après la date de retour.
- A 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 du séjour et des ressources suffisantes pour la durée de leur séjour.
- Pour un séjour 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.
- 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.
- 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.

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 :

- Être à jour dans ses vaccinations habituelles (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

FORMALITÉS COVID

Le Costa Rica a levé toutes les restrictions sanitaires liées à la Covid-19 : les voyageurs à destination du Costa Rica ne sont pas tenus de présenter à leur arrivée une preuve de vaccination, une preuve de guérison ou un résultat négatif au test PCR.

*Toutes ces informations sont valables pour les ressortissants français et sont données à titre indicatif, elles peuvent évoluer sans préavis. Informations valables pour des vols directs de/vers la France. En cas de transit certains pays peuvent demander des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations merci de vous référer aux formalités de chacune d'entre elle. 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.



POUR EN SAVOIR PLUS

Bibliographie

- Costa Rica : voyage au cœur du vivant / Stéphane Bonneau
- Le Costa Rica : volcans, fleurs et quetzals / Christian Rudel
- Costa Rica - Rencontres au dernier Jardin d'Éden/ Sabine Bernert et Michel Denis-Huot Littérature costaricienne
- 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 / SVP = Por favor

Non merci = No gracias

Oui / Non = Si / No

BOUCLER SA VALISE

La valise

- une valise à roulettes est conseillée. Ne dépassez pas les 15 Kg si possible.
- un petit sac à dos de 30 à 35 litres pour les effets utiles dans la journée (veste, gourde, crème solaire...)

Chaussures / Vêtements

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

Matériel

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



INFORMATIONS PAYS

Histoire et politique

Le Costa Rica a tout comme beaucoup de pays d'Amérique du Sud, vécu 3 périodes dans son histoire. La première est la période précolombienne : avant l'arrivée de Christophe Colomb. Le pays était alors peuplé de petites tribus aux coutumes différentes.

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 café.

Enfin, c'est en 1821 que la déclaration de l'indépendance est signée : l'esclavage est aboli et les premières élections démocratiques ont eu lieu en 1889.

Economie

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. Ses ressources principales sont le tourisme. Il est le pays qui accueille le plus de touristes en Amérique Centrale avec 1,6 millions de personnes. Sa deuxième ressource importante est l'agriculture avec de très grandes plantations de café, banane et ananas. Enfin, le pays commence à se lancer dans l'industrie high technologie.

Monnaie

La devise officielle est le Colon costaricien. 1EUR = 575,33 CRC (à titre indicatif).

Le premier jour du circuit, le guide vous donnera une petite bouteille d'eau dans le bus, vous pourrez ensuite l'utiliser pour la remplir d'eau potable à disposition dans votre hôtel et dans la plupart des établissements.

Si vous voulez en acheter, il faut prévoir \$2 pour une bouteille de 1 litre, \$2 à \$3 pour des jus de fruits et d'autres boissons non alcoolisées ainsi que pour une bière.

Les dollars américains sont acceptés pratiquement partout. Nous vous conseillons néanmoins de changer des euros sur place en colones dans des banques ou bureau de change. Vous pouvez également faire des retraits de 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 lors que c'est celle du village en fin de semaine. Au programme animations traditionnelles autour des chevaux, grillades, et de nombreuses autres activités.

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

Langue

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



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 et des situations imprévisibles comme grèves ou 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 (payantes) indiquées dans le texte ne sont pas obligatoires, il est donc possible de rester au campement si vous le souhaitez.

Encadrement/Accompagnement

La personne qui vous accompagne saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit afin qu'il se déroule en toute sérénité.

Il saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays. Il répond à vos attentes et à vos questions sur le pays, sa culture, ses traditions, et joue souvent les interprètes avec les populations rencontrées. Le guide 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 proposées - bien qu'accessibles à tous et sans danger - (telles que Canopy tour-tyrolienne ou Rafting) vous semblent trop sportives, des activités plus calmes sont proposées en remplacement.

Transport

Vous serez transporté dans de véhicules type HIACE (1-7 places) ou COASTER (8 à 17 places), ou SENIOR (18-20 places) selon le nombre de personnes qui voyagent.

Ces véhicules sont équipés d'une prise allume-cigare de 120 volts, de l'air conditionné, et d'un microphone. Transferts vers et depuis Tortuguero et l'hôtel, en bateau collectif avec d'autres touristes.

Hébergement

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



INFORMATIONS PRATIQUES

Climat

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

Cuisine

Les repas sont pris dans des restaurants locaux, en route, lors des activités ou dans des hôtels. La cuisine est variée 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, du riz, des haricots rouges, des crudités, du poulet ou du poisson. D'ailleurs le plat traditionnel que vous aurez l'occasion de goûter s'appelle le « casado » (qui signifie « marié ») et c'est le plat que « toute bonne épouse doit savoir servir à son mari » (!). C'est une grande assiette où l'on retrouve : une salade de crudités (le plus souvent du chou), du riz, des haricots et de la viande ou du poisson. Les plats sont assez peu épicés et souvent agrémentés de coriandre et d'oignons. En dessert, les Costariciens mangent habituellement des fruits ou un gâteau de lait ou du riz au lait.

Budget

Pourboire à votre discrétion au guide et au chauffeur. Comptez environ 4€/jour/personne pour le guide et pour le chauffeur à titre indicatif. Pourboires 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 (prévoir un adaptateur).

Photos

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV sera une protection efficace pour votre objectif. Un téléobjectif de 80-135 ou 200 mm est très apprécié pour les photos d'animaux. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie sont indispensables pour vous faire accepter des peuples rencontrés.



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, mais votre aide sera toujours appréciée et renforcera 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. L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. 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 de la communiquer 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 perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (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...) et éviter les comportements exubérants.

Recommandations

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Assurez votre matériel vidéo et photo. - N'emportez jamais d'objets dont la perte serait source d'ennuis. - Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité. - Ne donnez pas l'impression de porter des objets de valeur en exhibant des T-shirt avec des marques apparaissant en gros. Cela vous fera paraître aussi riche que si vous portiez des bijoux. - Gardez un peu de monnaie sous la main, loin de vos économies, afin de ne pas devoir sortir une grosse somme à chacun de vos achats. - Suivez attentivement les conseils de vos guides locaux et accompagnateurs. - Ne laissez jamais vos objets de « valeurs » (argent, passeport, billets d'avions) « traîner » dans le véhicule, restaurants... chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel.