

COSTA RICA – DECOUVERTE ET AVENTURE AU COSTA RICA – CRICT001



11h sans escale
14h30 avec escale



-7h Hiver/-8h Eté

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

FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 15/01/23 AU 30/11/24 inclus

Découvrez l'exubérance de la nature costaricaine et jouez les Indiana Jones à l'assaut du paradis vert ! Le Costa Rica est un pays d'une extrême richesse qui offre des sommets vertigineux, des décors de jungle, des mangroves inextricables et une faune d'une incroyable diversité. À travers les superbes parcs et réserves naturelles, vous pratiquerez des activités accessibles à tous en plein cœur de la nature : vélo, kayak, rafting, balade à pied et à cheval, tyrolienne, plongée... Vous clôturerez ce périple riche en sensations par quelques journées de farniente sur les belles plages de la côte Pacifique.

VOTRE VOYAGE

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des arrivées et des départs des vols internationaux, des conditions climatiques, des transports intérieurs et des lieux d'hébergement. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.



ITINERAIRE

Jour 1 : Paris – 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 dans le centre-ville de San José. Dîner et nuit à l'hôtel Hilton Garden Inn 3*.

Jour 2 : San José – Parc National Volcan Irazú (marche) – Turrialba (Canopy Tour ou canyoning) • (67 km/ 1h30)

Départ pour le parc national du 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 (couleur apparente lorsqu'il pleut) autour duquel s'échappent des fumées ardentes. La marche s'achèvera au sommet du volcan qui culmine à 3 400 m d'altitude. Déjeuner. Turrialba est le lieu idéal pour des activités nature et découverte dans la forêt luxuriante du Costa Rica. Vous découvrirez 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, cependant, vous pouvez choisir de vous balader sur les ponts suspendus (très facile). Si vous avez l'âme d'un aventurier (en option avec supplément), optez pour le canyoning et descendez en rappel dans les cascades. Dîner et installation pour 2 nuits au Guayabo Lodge 3* à Turrialba.

Jour 3 : Turrialba (vélo)

Vous rejoindrez le village de Turrialba pour un tour à vélo autour des plantations du jardin botanique du Catie. Pendant le tour à vélo, votre guide vous expliquera la grande diversité des forêts et des plantations. Grâce à la diversité des fleurs et des fruits, les plantations sont des sites parfaits pour observer les oiseaux, les mammifères et certains reptiles. Déjeuner typique. Dîner et nuit au Lodge.

Jour 4 : Turrialba – Tortuguero (visite du village) • (125 km/ 4h)

Vous partirez en minibus jusqu'à l'embarcadère et partirez en 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. L'une des principales attractions de Tortuguero est la ponte des tortues de mer. 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, qui est plus petite et considérée comme étant menacée à cause de la valeur de sa coquille, utilisée dans l'artisanat. Le village de Tortuguero est une petite communauté située sur l'une des petites îles entre la mer et les lagunes de Tortuguero. Ce charmant village vaut la peine d'être visité. Vous découvrirez le rythme de vie des Caribéens, leur culture et les coutumes de la région. Dîner et installation pour 2 nuits au Pachira Lodge 2*sup.

Jour 5 : Tortuguero (bateau et balade en forêt)

Sortie en bateau dans les canaux afin d'observer la faune du parc national de Tortuguero. Vous aurez sans doute la chance d'observer caïmans, singes, toucans, hérons, perruches et peut-être aussi un paresseux. Au Parc National de Tortuguero se trouve une très grande biodiversité. Vous pouvez trouver plus de 400 espèces d'arbres et environ 2 200 espèces d'autres plantes dont des espèces

telles que l'icaco, le cocotier commun, une espèce originaire du sud de l'Inde, des arbres comme le sangrillo ou le cativo. Vous aurez peut-être la chance d'apercevoir un jaguar, des tapirs (qui est l'animal le plus grand des forêts tropicales d'Amérique), le lamantin, les paresseux, etc. En outre, il y a 405 espèces d'oiseaux, dont environ la moitié sont originaires du Costa Rica puis 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 du lodge. Au Parc National de Tortuguero se trouve une très grande biodiversité. Vous pouvez trouver plus de 400 espèces d'arbres et environ 2 200 espèces d'autres plantes dont des espèces telles que l'icaco, le cocotier commun, une espèce originaire du sud de l'Inde, des arbres comme le sangrillo ou le cativo. Vous aurez peut-être la chance d'apercevoir un jaguar, des tapirs (qui est l'animal le plus grand des forêts tropicales d'Amérique), le lamantin, les paresseux, etc. En outre, il y a 405 espèces d'oiseaux, dont environ la moitié sont originaires du Costa Rica puis de nombreuses espèces de poissons et d'insectes. L'une des principales attractions de Tortuguero est la ponte des tortues de mer. 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, qui est plus petite et considérée comme étant menacée à cause de la valeur de sa coquille, utilisée dans l'artisanat. Dîner et nuit au lodge.

Jour 6 : Tortuguero – Sarapiquí (rafting) – Arenal • (300 km/ 4h30)

Vous emprunterez le bateau jusqu'à l'embarcadère où le minibus vous attendra pour vous conduire à Guápiles pour le déjeuner. Route vers Sarapiquí. Brève introduction aux règles de sécurité du rafting et embarquement pour une expérience inoubliable sur le fleuve Sarapiquí, connu comme étant l'un des fleuves les plus pittoresques de la forêt tropicale du Costa Rica. Le parcours que vous emprunterez est très sûr et divisé en trois sections qui passent par différents niveaux de difficulté. Vous n'avez pas besoin d'avoir de l'expérience en la matière pour pratiquer cette activité et différents niveaux vous permettront d'emprunter celui qui vous correspond le mieux. Si vous préférez faire une autre activité, plus calme, vous pouvez à la place faire un tour de "floating", en bateau gonflable dans une partie plus calme du fleuve (minimum 2 personnes). Vous pourrez apprécier les beaux paysages qu'offrent cette forêt tropicale. Route vers l'Arenal, l'un des plus actifs du Costa Rica. Si le temps est clair, vous pourrez admirer le point culminant du volcan au cône parfait. Dîner dans un restaurant typique et installation pour 2 nuits à l'hôtel Arenal Paraiso 3* à Arenal.

Jour 7 : Arenal (chute La Fortuna, ferme bio)

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 dans une zone tout proche du parc national Arenal, cette chute haute de 70 m aux couleurs cristalline 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 déjeuner et découvrir la culture costaricienne et ses micro-entreprises, en l'occurrence 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, basée sur la culture bio et le recyclage des déchets pour générer sa propre énergie. À la fin de la journée, vous aurez l'occasion de nager dans les eaux thermales relaxantes riches en minéraux dans les jardins tropicaux de l'hôtel ou, si l'hôtel n'a pas de source, vous serez conduit vers les eaux thermales à l'extérieur. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Arenal (ponts suspendus) – Monteverde • (160 km/ 4h)

Tôt le matin, balade dans un magnifique parc naturel équipé de nombreux ponts suspendus (accessibles à tous) qui surplombent la jungle tropicale. Au milieu d'une forêt tropicale, vous profiterez d'une promenade vivifiante en plein air et vous 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 Monteverde Country Lodge 3* à Monteverde.

Jour 9 : Monteverde (ponts suspendus ou Canopy Tour, découverte de la faune)

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 que vous parcourrez. Puis découvrez un jardin survolé de multiples colibris. Visite d'une serre à papillons, d'une exposition de reptiles en tout genre. Déjeuner. En option, avec supplément, Canopy Tour (1 h 30) : équipé d'un harnais et suspendu à un câble, vous glisserez d'une plate-forme à l'autre. Montée d'adrénaline, lors de 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/ 3h)

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 Hacienda Guachipelin 3*.

Jour 11 : Rincón de la Vieja (balade à cheval)

Le matin, balade à cheval dans la campagne (accessible à tous). Une promenade fantastique vous attend à travers les bois. Elle sera conduite par l'un des cow-boys expérimentés du ranch. Déjeuner libre. Après-midi libre pour profiter des activités en option de l'hacienda ou vous détendre telles que la tyrolienne, le canyoning, le "tubing", une descente de la rivière sur une grosse bouée, etc. (avec supplément). Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 12 : Rincón de la Vieja – Playa Carrillo • (113 km/ 2h30)

Départ pour la péninsule de Nicoya et les villages typiques de Santa Cruz y Nicoya. Arrête dans la communauté de Guatil, artisans spécialisés dans la confection d'objets en terre cuite dont le savoir-faire est issu des techniques de leurs ancêtres précolombiens. Déjeuner libre. Départ pour une belle plage dans la petite ville balnéaire de Carrillo Beach. Reste de l'après-midi libre pour profiter de la plage. Dîner et installation pour 3 nuits à l'hôtel Nammbù 3* à Playa Carrillo.

Jour 13 : Playa Carrillo (plongée et kayak)

Excursion sur l'île Chora en kayak. L'île est située à 20 min 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 Carrillo

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

Jour 15 : Playa Carrillo – San José – France · (274 km/ 6h)

Retour vers l'aéroport en passant par la ville de Sarchí où vous aurez l'opportunité de faire les derniers achats avant votre départ. Puis arrivée à l'aéroport afin de procéder à votre enregistrement et prendre votre vol pour votre retour pour la France.

Jour 16 : Arrivée en France.**A NOTER :**

Les activités de pleine nature sont organisées et sécurisées et le matériel nécessaire est fourni. Certaines activités nécessitent une bonne condition physique. 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. Les enfants à partir de 8 ans sont les bienvenus sur ce circuit. Le vol du dernier jour doit obligatoirement être en fin de la journée.

FORMALITES & SANTE

Passeport valide plus de 6 mois après la date de retour.

Pas de visa pour un séjour de moins de 90 jours.

Attention toutefois aux vols avec transits qui peuvent nécessiter des validités de passeport de plus de 6 mois après la date de retour, ainsi qu'un visa (ESTA pour les Etats-Unis par exemple)

VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Aucun vaccin obligatoire, mais certains sont conseillés : traitement anti paludéen (zone de Limon), mise à jour DTP. Consulter son médecin traitant.

Un répulsif anti-moustique est également recommandé.

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 abolit 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 = 645,46 CRC (à titre indicatif – juin 2020).

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 1litre, \$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

« i 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 tolérance 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 CIRCUIT

BON A SAVOIR

Les excursions prévues à Tortuguero peuvent se faire en espagnol en fonction des autres clients. 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.

Durée approximative des activités incluses dans le programme :

Jour 2 : randonnée dans le Volcan Irazú - Moins de 2h / Tour à vélo - environ 3h

Jour 3 : Canopy tour - de 2 à 3h

Jour 4 : Bateau vers Tortuguero - 2h / Visite à la ville de Tortuguero et la plage - l'après-midi

Jour 5 : Tour en bateau dans le parc national de Tortuguero - 3h

Jour 6 : Tour de rafting / floating - 3h

Jour 7 : Visite à la chute La Fortuna - 3h / ferme éducative Don Juan Bautista - 2h / des eaux thermales - cela dépend si les eaux thermales sont à l'hôtel ou dans un centre balnéaire

Jour 8 : Ponts suspendus - 2h30 / réserve biologique de Monteverde

Jour 9 : Jardin avec colibris, serre de papillons, exposition d'insectes et de reptiles, canopy **(1h30, en supplément moyennant \$47 par personne)** et ponts suspendus- le matin

Jour 11 : Balade à cheval - 2h

Jour 12 : Arrêt à la communauté de Guatil - 1h

Jour 13 : Kayak et plongée avec masque et tuba (en fonction des conditions climatiques) - 3h

Il n'y a pas de porteur dans les hôtels. Prévoyez une valise à roulette.



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.



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.

Les hôtels (ou similaire) :

San José: Hilton Garden Inn 3*.

Turrialba: Guayabo Lodge 3*.

Tortuguero: Pachira Lodge 2*sup.

Arenal: Arenal Paraiso 3*.

Monteverde: Monteverde Country Lodge 3*.

Rincón de la Vieja: Hacienda Guachipelin 3*.

Plage Carrillo: Nammbú 3*.

Cette liste n'est pas contractuelle, sous réserve de disponibilité.

EXCURSIONS OPTIONNELLES

Ces excursions sont optionnelles : il n'y a aucune obligation de votre part de les acheter.

Voici la liste des excursions (donnés à titre indicatif, à reconfirmer avec le guide sur place), les prix sont donnés à titre indicatif :

À Turrialba:

Le canyoning le rappel et des ponts suspendus : \$26,00 par personne

À Tortuguero:

La ponte des tortues : L'observation de la ponte des tortues est une activité de juillet à octobre en option. C'est une activité qui se propose en général une fois arrivée au lodge. Le guide conseille le tour aux passagers et ceux qui veulent sont inscrits dès leur arrivée au lodge. Bien évidemment comme les guides locaux parlent seulement anglais et espagnol, le guide francophone du groupe vous accompagnera.

Le tour commence après le dîner. Il faut porter des vêtements de couleur noir pour ne pas effrayer les tortues. On vous conduira à la plage puis le guide cherchera un endroit où une tortue est en train de pondre. Avec une lumière rouge, le guide illuminera l'endroit afin que tout le monde puisse voir. Puis le guide recherche une autre tortue en train de pondre. Le tour a une durée aléatoire en fonction du nombre de tortues visibles cette nuit-là. (Il est interdit de porter le portable ou appareil photo).

Sortie nocturne : la ponte des tortues (de juillet à octobre uniquement) : \$48,00 par personne.

À Monteverde:

Tour de canopy (zipline) : \$51,00 par personne

À Rincón de la Vieja:

Randonne pédestre dans le parc national Rincón de la Vieja, secteur de Las Pailas: \$17 par personne

Tour de tubing : \$58,00 par personne

Canyoning dans la chute d'eau « La Victoria » : \$58,00 par personne

À Plage Carrillo:

Randonne pédestre dans la forêt - \$38.00 par personne

Excursion à cheval - \$46.00 par personne

Tour en bateau à Sámara - \$55.00 par personne

INFORMATIONS PRATIQUES



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.



Circuit en pension complète sauf les déjeuners des jours 11 à 14.

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.



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



110 volts. Prises américaines (prévoir un adaptateur).



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

BOUCLER SA 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 :

- une paire de chaussure de randonnée basse, imperméables ou une paire de baskets confortables.
- une paire de sandales de marche.

Vêtements :

- 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.

VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Pour faciliter les échanges et la convivialité, nous limitons la taille de nos groupes à 20 participants, et parfois moins. Néanmoins, 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.

ANIMAUX SAUVAGES

Même si les animaux sont habitués aux véhicules, le silence, lors de l'observation, est de rigueur afin de ne pas les effrayer. - Ne laissez pas apparaître vos bras ou vos mains, vous ne voyez peut-être pas toujours les animaux mais eux vous observent. La faune n'est pas toujours visible et la vue d'un lion ou d'un léopard peut parfois paraître difficile à réaliser en sachant que son territoire peut couvrir une superficie de 20 à 200kms². Les chauffeurs-guides communiquent par radio afin de localiser les animaux, ce qui facilite leur position. Durant votre circuit, vous vivrez en parfaite osmose avec la nature. Dans les réserves et les parcs nationaux, les animaux sont généralement habitués aux véhicules et peuvent paraître dociles, mais ils ne restent pas moins des animaux sauvages. Suivez les conseils de votre guide. -Il est strictement interdit de nourrir les animaux.

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	Sí / No

Nous vous souhaitons un très beau voyage !