



Costa Rica

Au Cœur du Costa Rica Sauvage en FLEX NOUVEAU

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 09/05/2026 au 05/12/2026 inclus

Nombre de participants : Minimum : 2 / Maximum : 14

Rythme : **2/5** Nature : **3/5** Enfants à partir de 5 ans



Plongez au cœur du Costa Rica à travers un voyage d'exception mêlant jungles tropicales, volcans actifs, forêts nuageuses et rencontres authentiques. De San José à Tortuguero, d'Arenal à Monteverde, ce circuit vous invite à explorer les paysages emblématiques du pays, à observer une faune unique au monde et à partager le quotidien des communautés locales. Une immersion nature entre aventure douce et charme authentique.

Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Rencontre avec les communautés locales.
- Baignade dans les eaux chaudes naturelles du volcan Arenal.
- Balade en bateau dans le parc national de Tortuguero au cœur de la jungle.
- Parrainage de tortues marines à Tortuguero.
- Marche nocturne en forêt pour observer la faune discrète et fascinante.
- Rencontre agricole locale et découverte des traditions rurales costariciennes.
- Des activités au choix : aventure ou nature.



Jour 1 : France – San José (environ 40 min)

Transfert collectif vers votre hôtel, où votre chauffeur vous accueille dès la sortie de l'aéroport international Juan Santamaría. Les arrivées étant échelonnées, l'organisation des transferts s'adapte aux horaires de chaque voyageur.

San José se trouve au cœur d'une vaste vallée fertile, c'est une capitale vivante et cosmopolite née au XVIII^e siècle, dont subsistent encore quelques traces de l'époque coloniale. Après votre installation, vous rencontrez votre guide et profitez d'un moment de repos ou d'une découverte libre des environs.

Dîner Libre. Nuit à l'hôtel.



Jour 2 : San José – Parc national du volcan Irazú – San José (environ 3h)

Route vers le parc national du **volcan Irazú**, où la route s'ouvre peu à peu sur un paysage lunaire. En quelques pas seulement, vous atteignez l'immense plateau de cendres qui annonce la zone d'observation du cratère et de son lac volcanique. Le nom Irazú viendrait d'une expression indigène signifiant « montagne du tonnerre et des tremblements de terre ». Sa dernière grande éruption remonte aux années 1963-1965, mais l'endroit reste aujourd'hui parfaitement accessible et impressionnant de calme.

Déjeuner en ville, puis **après-midi libre** pour profiter à votre rythme.

Vous choisissez ensuite l'une des deux activités suivantes :

Musée de l'Or

Retour à San José pour découvrir le musée de l'Or, installé sous la Place de la Culture. Il abrite l'une des plus belles collections précolombiennes d'Amérique latine, avec plus de 650 pièces qui racontent la vie, les croyances et l'art des peuples natifs du Costa Rica. La visite se poursuit par une petite balade dans le centre-ville et ses rues animées. Excursion accompagnée par un guide francophone.

Selon les jours d'ouverture, la visite peut être remplacée par le musée du Jade. Moderne, lumineux et interactif, il présente la plus grande collection de jade précolombien du pays. Les objets exposés, venus de toutes les régions, permettent de comprendre la vie quotidienne, les rituels et la vision du monde des peuples indigènes.

City tour à vélo

San José a ouvert ses premières pistes cyclables en 2018, et le vélo y trouve désormais toute sa place. Cette balade vous emmène dans les quartiers historiques pour admirer les maisons anciennes et les bâtiments qui ont façonné la capitale. Quelques arrêts dans les parcs ponctuent la découverte. Excursion en groupe avec guide anglophone/hispanophone, accessible à partir de 12 ans, durée d'environ 2 h.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 3 : San José – Tortuguero (environ 3h)

Réveil matinal pour rejoindre **Tortuguero**, un petit monde à part, isolé sur la côte caraïbe. Ce transfert se fera en collectif avec le transport privé du Lodge de Tortuguero. La route traverse d'abord l'immense forêt tropicale de Braulio Carrillo, où la végétation semble avaler la montagne, puis descend doucement vers la plaine des Caraïbes. Peu à peu, les paysages changent, les couleurs se réchauffent, et les bananeraies annoncent l'arrivée vers l'embarcadere. Un bateau vous attend pour remonter les canaux jusqu'au lodge, niché entre un large estuaire et l'océan Atlantique. Ici, on ne vient qu'en avion ou en bateau : c'est ce qui fait tout le charme de Tortuguero.

Installation et déjeuner au lodge.

Dans l'après-midi, départ en bateau pour rejoindre le **village**. Entre la mer des Caraïbes et la lagune, sans aucune voiture, Tortuguero vit au rythme des pas, des vélos et des pirogues. Ses maisons colorées, ses petites boutiques et son ambiance tranquille racontent l'histoire d'une communauté qui a su se réinventer. Autrefois tournée vers l'exploitation du bois et la chasse à la tortue, elle s'est engagée dans la protection de la faune et le recyclage. Aujourd'hui, le **tourisme durable** soutient cette transformation et contribue à améliorer la vie locale.

Vous aurez l'occasion de **parrainer une tortue** : un geste simple mais précieux pour soutenir les programmes de marquage et de protection menés par une ONG engagée dans la survie des tortues marines à travers le monde.

Retour au lodge pour profiter de la piscine ou des jardins luxuriants, où fleurs tropicales et arbres attirent oiseaux, papillons et parfois même quelques singes curieux.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 4 : Tortuguero

Accompagnés des singes, crocodiles, et des oiseaux tropicaux, **promenade en bateau** sur les canaux du **Parc National de Tortuguero**. Au cœur de ce splendide décor tropical, le spectacle est partout et les yeux incroyablement aiguisés des capitaines permettront aux explorateurs de découvrir la vie à peine cachée qui se déroule devant eux. Au près des berges, les caïmans attendent paisiblement leur tour d'entrer en scène pendant que les singes araignées s'égayent dans les branches chargées de fruits. Les oiseaux sont les plus actifs et pêchent dans le canal. La tranquillité du tableau n'est pas feinte et les paresseux qui vivent ici en nombre sont les premiers à s'en féliciter.

Temps libre pour profiter de la piscine, se détendre au son de la jungle.

Excursion à pied dans les jardins du Lodge aux nombreuses fleurs exotiques.

Option à réserver sur place: ponte des tortues de juillet à septembre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 5 : Tortuguero – Volcan Arenal (environ 3h)

Départ en bateau le long du canal de Tortuguero puis transfert jusqu'à Arenal avec déjeuner en route.

En passant par **Sarapiquí**, la région agricole du nord du pays, changement de paysage, on laisse la jungle pour voir apparaître les exploitations de production d'ananas et de cœurs de palmiers.

Poursuite du trajet vers l'hôtel d'Arenal. Entouré d'un paysage verdoyant de forêt tropicale et de pâtures, le volcan Arenal surplombe de sa silhouette conique quasi parfaite de stratovolcan l'ensemble de la région ce qui en fait l'un des sites les plus spectaculaires du pays. Moment de détente au cours d'une **baignade dans les eaux chaudes** s'écoulant du volcan.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 6 : Arenal (environ 2h)

Rencontre avec le monde agricole à la découverte des traditions costariciennes du monde rural : vous verrez comment est extrait le **jus de canne à sucre** et pourrez **goûter toutes ses saveurs** : la canne à sucre fraîche, son jus de fruit traditionnel et l'alcool local dont il est l'ingrédient de base. Vous connaîtrez une des boissons favorites des Ticos : le « **guaro** ». Avant de déjeuner vous **préparez votre pain local** : la tortilla. Ingrédients, pétrissage, étaler la pâte, cuisson ... votre « cheffe », vous dévoile ses secrets de fabrication !

Il ne vous reste plus qu'à savourer le déjeuner typique : le Casado accompagné de votre tortilla.

Après le déjeuner, à chacun son option !

Tyrolienne : arrivée sur le site, ajustement de l'équipement et formation sur l'utilisation du matériel et des consignes de sécurité, puis vous filez d'une plateforme à l'autre au-dessus de la forêt nuageuse. Quinze câbles, dix-huit plateformes et trois secteurs pour glisser de 70 à 430 mètres à chaque traversée. Une façon pleine d'émotions de découvrir la canopée sous un angle unique. Excursion en individuels regroupés avec guide anglais-espagnol.

Ponts suspendus : un parcours d'environ 3 km qui alterne sentiers et ponts suspendus pour traverser la forêt tropicale en douceur. Les structures métalliques, longues de 8 à 98 mètres et pouvant s'élever jusqu'à 45 mètres, offrent une vue rare sur la végétation, depuis le sol jusqu'à la canopée. Une balade accessible à tous, idéale pour observer la flore sous un autre angle (durée env. 2 h). Excursion accompagnée d'un guide francophone.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 7 : Arenal – Monteverde (environ 3h30)

En ce début de journée, vous longerez le **lac Arenal** et profiterez de superbes panoramas avant de gagner les forêts d'altitude de Monteverde, au cœur de la **cordillère de Tilarán**. Ici, les nuages enveloppent les arbres géants de la forêt nuageuse, créant l'impression d'entrer dans un monde suspendu entre brume, eau et verdure.

Déjeuner.

En chemin, arrêt pour la visite d'**une plantation de café**. Après une introduction à l'histoire de la région, l'agriculteur vous présentera les différentes étapes de la production : de la culture à la récolte, du tri des fruits à leur transformation. La visite se poursuit par la découverte de l'usine de traitement, puis se conclut à la boutique, où une **dégustation** de différentes variétés de café vous sera proposée.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 8 : Monteverde

Vous allez découvrir 2 aspects très différents de la forêt. Éveillez vos sens, restez à l'écoute, regardez ces forêts de jour et de nuit.

Balade de jour dans une **réserve privée**. Les arbres sont festonnés d'orchidées et de broméliacées, de la mousse, des fougères et toutes sortes de plantes grimpantes poussent de partout grâce au haut taux d'humidité que contient l'air.

Déjeuner.

La nuit c'est encore un autre monde qui vous attend...**une marche nocturne** accompagné de votre guide pour aller à la découverte du monde animalier de la nuit.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 9 : Monteverde – San José

Après le petit-déjeuner, vous prendrez le transfert collectif vers l'aéroport international de San José, selon votre vol international.

Prévoyez un vol avec un départ de San José à partir de 13h30.



Jour 10 : Arrivée en France.

À noter : Ce circuit est regroupé avec d'autres participants francophones. L'ordre des activités peut varier en fonction des décisions des gardes-parc et des conditions météorologiques. A la sortie de l'avion, les passagers se rendent à l'immigration, récupèrent leurs bagages, passent les douanes et sortent du bâtiment. Ils doivent alors chercher le panneau Cactus Tour. Prévoyez des chaussures fermées pour la visite des Parcs Nationaux.

EXTENSIONS OPTIONNELLES

Le voyage continue à Rincon de la Vieja

CRICTEXR-FL

Jour 9 – Rincon de la Vieja – Le Guanacaste (environ 3h)

Départ avec votre guide vers le Guanacaste en empruntant la route panaméricaine, via Cañas et Liberia.

Balade au cœur d'un paysage volcanique spectaculaire : fumerolles, mares bouillonnantes, sentiers bordés d'arbres géants et végétation tropicale. Une immersion dans l'un des sites géothermiques les plus actifs du pays.

Déjeuner en cours de route.

En route, **découverte des étendues de savane** typiques de cette région d'élevage, entre plaines dorées, haciendas et silhouettes de volcans à l'horizon.

Installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 10 – Rincon de la Vieja – Bien-être et découverte

Profitez d'une **journée bien-être** au cœur de la nature : bains d'eaux chaudes volcaniques, sauna et boues naturelles.

Déjeuner.

Balade libre sur les sentiers pour découvrir cascades, ponts suspendus et vues panoramiques.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 11 – Rincon de la Vieja– San José (environ 5h)

Route vers San José et transfert à l'aéroport international.

Jour 12 : arrivée en France

Le voyage continue pour un moment balnéaire de 2 nuits (au choix et avec supplément)

CRICTEP1-FL + CRICTEP2-FL + ECRICTEP3-FL + CRICTEP3-FL

Playa Samara

Départ pour la région de Playa Samara en transfert collectif où vous y passerez 2 nuits en petits-déjeuners.

Un charmant village balnéaire à l'ambiance familiale, bordé par une magnifique baie protégée. Détente et authenticité au rendez-vous.

Le dernier jour, vous serez transférés en transfert privé pour l'aéroport de San José pour prendre votre vol international pour la France.



Playa Tamarindo

Départ pour la région de Playa Tamarindo en transfert collectif où vous y passerez 2 nuits en formule tout-inclus.

Tamarindo est une station animée idéale pour les amateurs de surf et de baignade sur une immense plage dorée. Ambiance festive garantie!

Le dernier jour, vous serez transférés en transfert privé pour l'aéroport de San José pour prendre votre vol international pour la France.



Playa Tambor

Départ pour la région de Playa Tamarindo en transfert collectif où vous y passerez 2 nuits en formule tout-inclus.

Une grande plage sauvage avec un unique hôtel pour un séjour en toute tranquillité, entre nature et confort en formule tout inclus.

Le dernier jour, vous serez transférés en transfert privé pour l'aéroport de San José pour prendre votre vol international pour la France.

Manuel Antonio

Départ pour la région de Playa Tamarindo en transfert collectif où vous y passerez 2 nuits en petits-déjeuners.

Manuel Antonio est une des plus belles combinaisons de parc national et plage tropicale : faune exotique, sentiers naturels et baignades paradisiaques.

Le dernier jour, vous serez transférés en transfert privé pour l'aéroport de San José pour prendre votre vol international pour la France.



INFORMATIONS PARTICULIÈRES

REPAS

Pension complète sauf le dîner du J1 et le déjeuner du J9, incluant une boisson naturelle lors des repas.

L'observation des animaux dépendant de la saison et du climat, elle n'est jamais garantie.

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 trajet. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.

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 4 : Tortuguero

De juillet à septembre, les tortues vertes viennent pondre sur les plages de Tortuguero, un moment fort de la saison. Une excursion nocturne permet d'assister à la ponte des tortues marines (à régler sur place, environ USD 35–40 par personne).

VOS HEBERGEMENTS

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 : Delta Aurola 3* (ou similaire)

Tortuguero : Pachira Lodge 2*sup (ou similaire)

Arenal : hôtel Arenal Montechiari 3* (ou similaire)

Monteverde : hôtel Monteverde Montana Elida Lodge 3* (ou similaire)

Extension Rincon de la Vieja :

Rincon de la Vieja : Hôtel Buena Vista del Rincon Lodge ou Canon de la Vieja Lodge

Extension Balnéaire:

Playa Samara : Hôtel Giada 3* (ou similaire)

Playa Tamarindo: Hôtel Occidental Tamarindo 4* sup (ou similaire)

Playa Tambor : Hôtel Barcelo Tambor 4*sup (ou similaire)

Manuel Antonio : Hôtel Espadilla Garden 3* (ou similaire)

LES EXTENSIONS

Il existe plusieurs extensions possibles.

Extension de 2 nuits à Rincon de la Vieja.

Le transfert entre Monteverde (le dernier jour du circuit) et Rincon de la Vieja se fait en transfert collectif. Le transfert le dernier jour de cette extension se fait en transfert collectif. Notre représentant sur place vous donnera toutes les informations pour les horaires à respecter du passage de la navette.

Extension de 2 nuits dans une des extensions balnéaire.

Le transfert entre Monteverde (le dernier jour du circuit) et Rincon de la Vieja se fait en transfert collectif. Le transfert retour de la station balnéaire à l'aéroport de San José se fait en transfert privé. Notre représentant sur place vous donnera toutes les informations pour les horaires à respecter pour ces transferts.

Pour votre vol retour, merci de prévoir un vol à partir de 17h de San José pour un retour en France.



NOUVELLES
FRONTIÈRES



NOUVEAU

Voyagez avec l'essentiel.

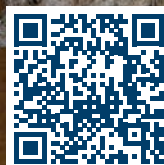
Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli

Nouvelles Frontières



Téléchargez
l'appli





Costa Rica

INFORMATIONS PAYS

Décalage horaire : -8h en été, -7h en hiver.

Temps de vol : 11h sans escale, environ 15h avec escale.

Histoire et politique

Comme de nombreux pays d'Amérique du Sud, le Costa Rica a connu trois périodes majeures dans son histoire. La première est la période précolombienne, qui a précédé l'arrivée de Christophe Colomb. Le pays était alors peuplé de petites tribus aux coutumes diverses. La seconde, qui a débuté en 1502, est marquée par le débarquement des Espagnols. L'agriculture se développe et devient un point fort de l'île, avec notamment de très nombreuses plantations de banane et de café. Enfin, la troisième débute en 1821 avec la signature de la déclaration d'indépendance. L'esclavage est aboli et les premières élections démocratiques ont eu lieu dans le pays en 1889.

Économie

Le Costa Rica est l'un des rares pays à ne pas posséder d'armée, ce qui lui permet d'investir davantage dans l'éducation et la santé. Le tourisme est la principale ressource du Costa Rica, qui est le pays d'Amérique Centrale accueillant le plus de visiteurs : 1,6 million de personnes par an. Sa deuxième ressource est l'agriculture avec de très grandes plantations de café, de banane et d'ananas. Enfin, le pays commence à se lancer dans les industries de haute technologie.

Monnaie

La devise officielle du Costa Rica est le colon costaricien.

Le premier jour du circuit, à bord du bus, le guide vous donnera une petite bouteille d'eau. Vous pourrez ensuite l'utiliser pour la remplir d'eau potable, à disposition dans votre hôtel et dans la plupart des établissements. Si toutefois vous souhaitez acheter des boissons durant votre séjour, il faut prévoir 2 \$US pour une bouteille d'eau d'un litre, ou 2 à 3 \$US pour un jus de fruit, une autre boisson non alcoolisée ou une bière.

Les dollars américains sont acceptés pratiquement partout. Nous vous conseillons néanmoins de changer des euros en colones sur place, dans des banques ou des bureaux de change. Vous pouvez également retirer des colones avec une carte de crédit internationale dans les distributeurs automatiques, facilement accessibles.

Culture et religion

"¡Pura vida !" Le pays est une terre d'accueil où il fait bon vivre et qui se dit sans classes sociales. Les habitants apprécient faire la fête, et notamment celle de leur village en fin de semaine. Au programme : animations traditionnelles autour des chevaux et grillades, parmi de nombreuses autres activités.

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

Langue

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

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport en cours de validité** et en bon état, valable 6 mois après la date de retour.
 - À leur entrée sur le territoire costaricien, les voyageurs doivent disposer d'un **billet aller/retour** ou d'un billet vers une autre destination, de la preuve d'un hébergement sur place pour la durée de leur séjour et des ressources suffisantes pour la durée de celui-ci.
 - Pour un séjour au Costa Rica inférieur à 90 jours, le visa n'est pas exigé.
 - Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
 - Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.
-
- Les **mineurs** voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination obligatoire :

- Vaccination contre la fièvre jaune exigée pour les voyageurs en provenance d'un pays où sévit un risque de transmission de celle-ci. Cette vaccination devra être effectuée au moins 10 jours avant l'entrée au Costa Rica.

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS UTILES

Bon à savoir

Le temps de trajet (en bus) est donné à titre indicatif. En raison d'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 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