

## COSTA RICA – VOLCANS ET PEUPLES OUBLIES – CRICT009



**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 21/01/2022 AU 02/12/23 inclus**

Rencontrez les peuples de la forêt, descendants de civilisations ancestrales dont ils sont fiers de perpétuer les traditions. Vous visiterez une ferme à la pointe du respect de la nature et du développement durable. Vous partagerez la vie des Bribri dans la réserve indienne de Yorkín et découvrirez les coutumes du peuple Guatuso : les Malekus. Un voyage original qui mêle des sites naturels incontournables à la rencontre d'un peuple chaleureux et attachant, proche de la nature et respectueux de son environnement.

### 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 à destination du Costa Rica. Arrivée à San José, accueil et transfert à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel Sleep Inn 3\* à San José.

### **Jour 2 : San José – réserve indienne de Yorkin • (220 km/env. 4h)**

Petit-déjeuner à l'hôtel. Ensuite, vous continuerez vers la localité de Bambú pour embarquer sur une pirogue traditionnelle sur le Yorkin, cette rivière qui marque la frontière naturelle entre le Costa Rica et le Panamá. Déjeuner en route. Vous visiterez le village Bribri et vous vivrez au cœur de la communauté indienne. Vous découvrirez comment le chocolat est fabriqué à partir de l'arbre sacré de Bribri, le cacao. Le chocolat chaud est leur boisson traditionnelle. Dîner et soirée dédiée aux contes et légendes Bribri. Installation pour 2 nuits dans un chalet du gîte.

### **Jour 3 : Réserve indienne de Yorkin**

Excursion sur le Nolo Tsir pour y découvrir des plantations de bananes, de cacao et d'arbres fruitiers tropicaux. Possibilité de vous baigner dans la rivière. Retour au lodge afin d'y découvrir la façon dont est tissé le chaume servant pour les toits. Les Bribri sont en train de sauver cette coutume et c'est pour cela que la majorité de leurs maisons ont des toits de chaume traditionnels. Vous serez initié à l'artisanat local comme la taille de gourdes ornées de dessins complexes, la fabrication d'un panier ou d'une boîte à bijoux à base de "senco", fibre naturelle peu connue, mais très bonne pour tisser des objets. Déjeuner. Dîner et nuit au chalet.

### **Jour 4 : réserve indienne de Yorkin – Tortuguero • (190 km/env. 4h30)**

Retour en bateau jusqu'à l'embarcadère dans la localité de Bambú. Ensuite, votre transport vous attendra pour vous conduire à l'embarcadère pour un voyage en bateau à moteur qui vous mènera à travers les canaux de Tortuguero en profitant de la faune et la flore caribéenne jusqu'au lodge. Déjeuner. Ensuite, vous visiterez la petite plage, le musée de la protection de la tortue et le village de Tortuguero. Vous pouvez vous promener dans les rues animées aux influences afro-caribéennes. Dîner et installation pour 2 nuits au Pachira Lodge 3\*.

### **Jour 5 : Tortuguero**

Promenez-vous sur les sentiers naturels du lodge pour admirer la flore et la faune. Déjeuner au lodge. L'après-midi, nouvelle sortie en bateau sur les canaux de Tortuguero pour profiter de la faune et de la flore spécifiques à ce site et admirer les eaux cristallines du fleuve. Dîner au lodge.

### **Jour 6 : Tortuguero – Arenal • (300 km/env. 5h30)**

Retour en bateau à l'embarcadère et départ vers La Fortuna, au pied du majestueux volcan Arenal, l'un des 5 volcans actifs du pays, même si depuis quelques années il semble endormi. Si le temps le permet, vous aurez une vue exceptionnelle sur le cône parfait du volcan. Vous serez divisés en petits groupes et serez hébergés chez des familles pour partager des moments de vie quotidienne. Dîner et installation pour 2 nuits chez l'habitant.

### **Jour 7 : Arenal**

Après le petit déjeuner, départ vers le parc national du volcan Arenal. Vous marcherez sur des sentiers qui vous emmèneront sur de vieilles coulées de lave et observerez si près le magnifique

volcan avec sa forme conique. Ensuite, rendez-vous sur le thème de la production de fleurs dans une entreprise exportatrice locale de La Fortuna. Vous vivrez la « Vida Campesina » de la ville de La Fortuna. Profitez d'une visite guidée à la ferme où vous apprécierez une grande variété de cultures traditionnelles, de plantes médicinales, la collecte de légumes du jardin, entre autres. Une étape obligatoire est également d'aller au TROJA, où vous traiterez la canne à sucre dans un moulin manuel pour déguster le jus, la canne en segments et déguster la boisson de « guaro » à base de canne (seulement pour adultes). Puis, vous dégusterez l'un des fruits de saison. Vous visiterez une ferme avec des animaux où vous nourrirez les chèvres, entre autres. Après cela, vous préparerez vos propres tortillas de maïs et savourerez le déjeuner typique et biologique à base de produits récoltés à la ferme (80%) et cuits au poêle à bois. Vous finirez la visite avec le "Café Chorreado" sur votre table. Temps libre pour visiter le centre-ville puis vous plongerez dans les eaux relaxantes et riches en minéraux dans un magnifique environnement naturel. Dîner sur place. Nuit chez les familles.

#### **Jour 8 : Arenal – Bijagua • (90 km/env. 2h)**

Vous visiterez une ferme éducative. 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. Après, nous irons vers la communauté Guatuso, qui abrite un peuple indigène du Costa Rica, les Malekus. Vous aurez la possibilité d'en apprendre plus sur leurs coutumes, admirer leurs vêtements, l'artisanat, leurs rapports avec les éléments de la nature et même la façon dont ils enterrent leurs parents. Puis départ jusqu'à la zone de Bijagua, où se trouve le volcan Tenorio, spécialement connu pour la beauté de sa rivière Celeste. Dîner et nuit à l'hôtel Celeste Mountain Lodge 3\*.

#### **Jour 9 : Bijagua – Abangares • (100 km/env. 2h)**

Après le petit déjeuner, nous irons au parc national du volcan Tenorio. Ce parc est considéré comme l'un des secrets les mieux gardés au Costa Rica, ainsi que l'une des meilleures destinations à visiter. On peut se promener dans les alentours de la rivière Celeste où l'on peut également admirer l'abondante flore et faune. Les eaux de la rivière ont une couleur bleu ciel, produit de l'interaction des produits chimiques et des minéraux mélangés avec le sol volcanique. Les visiteurs pourront également admirer la belle cascade, Blue Lagoon, les Borbollones, une partie de la rivière qui tire son nom de ses sources d'eau chaude qui bouillonnent et émettent une forte odeur de soufre. Ensuite, nous partirons pour notre prochaine destination, un refuge de vie sauvage situé sur la côte du Pacifique. Dîner et installation pour 2 nuits à La Ensenada Lodge 3\*.

#### **Jour 10 : Abangares**

En matinée, excursion en bateau dans la mangrove. Découverte de cette biosphère si importante pour l'équilibre écologique. Poissons, mollusques, crustacés, échinodermes et plantes d'une grande beauté sont rassemblés pour faire de ce tour une expérience inoubliable. Dans les alentours du lodge, vous trouverez des animaux tels que des crocodiles, des iguanes et bien sûr une grande variété d'oiseaux. Dans l'après-midi, un tour vous sera proposé dans la propriété afin de profiter de l'un des plus beaux couchers de soleil du Costa Rica. Dîner et nuit au lodge.

#### **Jour 11 : Abangares – San José • (150 km/env. 2h30)**

Transfert à San José pour la dernière nuit au Costa Rica. Déjeuner. Temps libre pour visiter la ville à votre guise. Appréciez la beauté du théâtre national, découvrez la culture précolombienne

ou l'art d'Amérique centrale dans le musée de l'Or, dégustez un café typique sur l'une des nombreuses terrasses dans le centre ou flânez dans le Barrio Amón, un ancien quartier agréable avec de nombreuses boutiques et restaurants. Puis, dernier dîner dans un restaurant avec vue sur la vallée centrale et spectacle de danses traditionnelles. Nuit à l'hôtel Sleep Inn 3\*.

### **Jour 12 : San José – Grecia – Sarchí – France**

Le matin, nous irons à Grecia, une ville calme et magnifique dédiée à l'agriculture de la canne à sucre et du café, en plus de textiles, fondée en 1838 et considérée comme l'une des villes les plus propres en Amérique latine. Là, vous visiterez la célèbre église et sa toiture de métal unique dans le pays, qui a une étrange mais belle architecture néo-gothique apportée de l'Europe durant la dernière décennie du 19e siècle. Nous irons ensuite à la ville de Sarchí, considérée comme le berceau de l'artisanat au Costa Rica. Ici, nous visiterons les usines de charrettes et observerons les artisans locaux faisant leurs meilleures œuvres en peinture et sculptures sur bois, en particulier les charrettes typiques décorées en différentes tailles, qui sont appréciés dans le monde entier pour leur beauté et leur design incomparable. Transfert à l'aéroport en cours de journée pour prendre votre vol de retour en France.

### **Jour 13 : arrivée en France**

#### **A NOTER :**

L'hébergement chez les familles et dans la réserve indienne sont d'un confort sommaire. Ce dernier est sous forme de gîte, dans des chambres pour 2 à 4 personnes avec salle de bains. Il n'y a ni wifi, ni téléviseur, ni salle de bains privée dans les logements chez l'habitant.

## **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 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 = 686 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 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

« ¡ 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.

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 nuits chez l'habitant sont de confort sommaire mais restent toutefois très correctes et confortables.

### Les hôtels (ou similaire) :

San José : Hôtel Sleep Inn 3\*.

Réserve indienne de Yorkin : gîte.

Tortuguero : Pachira Lodge 3\*.

Arenal : chez l'habitant.

Bijagua : Celeste Mountain Lodge 3\*.

Abangares : La Ensenada Lodge 3\*.

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

## 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.

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 rencontrés.



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 aux restaurants compris dans 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 16 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 200kms<sup>2</sup>. 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 !**