

## COSTA RICA



**11h sans escale**  
**14h30 avec escale**



**-7h Hiver/-8h Été**

### COSTA RICA NATURE – CRICTNAT

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 28/11/19 AU 26/11/20 inclus**

*Vous recherchez un paradis sauvage et préservé débordant de vie ? Mettez votre esprit au vert au Costa Rica ! À un rythme modéré, découvrez les richesses végétales et animales incomparables de ce petit pays, dominé par des volcans encore actifs et habité par un peuple pacifique et chaleureux.*



## 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 pour San José. Transfert et installation à l'hôtel Crowne Plaza 4★ pour 2 nuits. Dîner libre.

#### **Jour 2 : San José – Irazú – Cartago – Vallée d'Orosi – San José**

Visite du Parc National du volcan Irazú. Poursuite vers Cartago. Visite de la basilique Nuestra Señora de Los Angeles. Déjeuner dans une plantation de café. Poursuite vers la vallée d'Orosi, découverte de sa petite église coloniale. Retour à San José et rapide tour panoramique de la ville. Dîner et nuit.

#### **Jour 3 : San José – Tortuguero • (110 km/env. 3h)**

Départ matinal en transfert collectif (vous voyagez avec d'autres personnes, mais toujours en compagnie de votre guide). Traversée du parc Braulio Carrillo pour rejoindre un embarcadère. C'est en bateau que vous atteindrez le Parc National de Tortuguero. Lors de la navigation sur les canaux pour rejoindre votre lodge, vous observez la faune et la flore. Installation au Laguna Lodge 3\* pour 2 nuits (voir notes). Déjeuner. Découverte du village de Tortuguero. Temps libre pour profiter de la piscine. Dîner.

#### **Jour 4 : Tortuguero**

Journée d'excursion dans le parc de Tortuguero. Promenade en bateau à moteur sur les canaux bordés par la forêt tropicale pour observer l'habitat naturel de nombreuses espèces d'oiseaux, des papillons, mais aussi des paresseux et des singes. Vous pourrez peut-être voir des tortues et même des crocodiles ! Déjeuner. Petite balade sur la plage de Tortuguero (sous réserve de conditions climatiques favorables). Visite du musée des tortues. Dans ce petit musée et centre de conservation, vous aurez l'occasion d'en apprendre davantage sur les différentes espèces de tortues marines qui nichent et fraient sur les plages de Tortuguero. Vous comprendrez mieux leur vie, leur habitat, pourquoi il est important de les protéger ainsi que tous les efforts déployés pour le maintenir. Dîner et nuit.

#### **Jour 5 : Tortuguero – Sarapiquí • (105 km/env. 2h30)**

Vous partirez de la région des Caraïbes pour rejoindre la région de Sarapiquí. Découverte d'une plantation de palmiers. Vous apprendrez, grâce à Doña Maria et à son travail authentique, tout ce qui concerne le cœur de la palme, depuis la plantation jusqu'à la collection. Déjeuner dans les installations rustiques de la plantation composé de divers plats préparés à base de palmiers par Doña Maria et sa famille. Poursuite vers Sarapiquí. Découverte d'une fourmilière où vous en saurez plus sur la fourmi, cet insecte particulier et complexe. Vous découvrirez une organisation sociale, gérée par une reine et possédant un système agricole basé sur une relation entre fourmis et champignons. Vous accompagnerez les fourmis sur un sentier de 40 m de long qui commence à la

coupe des feuilles et se termine au cœur de la fourmilière. Vous serez accompagné par le créateur et protecteur de la fourmilière, Leo Herra, qui a lancé le projet en 2006. Départ vers l'hôtel. Temps libre, dîner et nuit à l'hôtel La Quinta Lodge 3\*.

#### **Jour 6 : Sarapiquí – Volcan Arenal • (95 km/env. 1h45)**

Accompagné d'un guide, vous commencerez par traverser un pont suspendu, puis vous marcherez dans la forêt de Tirimbina avant d'atteindre une petite plantation de cacao. Dans le "Tour du chocolat", vous découvrirez l'histoire naturelle et culturelle du cacao. Après la visite, vous pourrez vous arrêter quelques instants dans la boutique pour acheter des tablettes de chocolat traditionnelles fabriquées par une association de femmes. Déjeuner dans un restaurant local. Puis départ vers l'Arenal, en traversant une grande région d'agriculture et d'élevage, où vous verrez, au centre, le volcan Arenal. Arrêt en route vers un petit restaurant où vous pourrez observer des iguanes qui rôdent autour de la rivière et déguster une glace aux saveurs originales comme le pitaya. Arrivée à Arenal dans l'après-midi. Dîner et nuit à l'hôtel Arenal Volcano Lodge 4\* pour 2 nuits.

#### **Jour 7 : Volcan Arenal**

Immersion dans la forêt tropicale proche du volcan Arenal pour une balade sur des ponts suspendus. Déjeuner, puis randonnée sur le sentier privé 1968 qui tient son nom de la fameuse éruption du volcan Arenal de 1968. Tout au long de la balade, vous apercevrez peut-être des singes hurleurs, des toucans... si vous êtes chanceux ! Dans l'après-midi, arrêt au centre de sauvetage des animaux sauvages "Proyecto Asis Wildlife Rescue Center". Cette visite vous offrira une opportunité unique d'être non seulement à proximité des animaux sauvages, mais également de les aider dans leur rééducation. Vous participerez à la préparation de leur repas et les nourrirez. Dîner et nuit.

#### **Jour 8 : volcan Arenal – Rincon de la Vieja • (150 km/env. 2h50)**

Départ pour la région de Guanacaste. En cours de route, arrêt dans la région de Guatuso pour rencontrer la communauté indienne Malekus et découvrir sa culture et ses traditions. Assistez à la cérémonie "Dieu-Nature-Homme". Dégustation d'un plat typique et d'une boisson locale au déjeuner. Poursuite vers Rincón de la Vieja, avec arrêt en cours de route au refuge "Las Pumas", qui accueille et soigne, entre autres, aras, singes et toucans. Dîner. Installation à l'hacienda Guachipelin 3\* pour 2 nuits. Celle-ci est d'un confort assez simple, mais sa situation privilégiée, proche de l'entrée du parc Rincón de la Vieja, compense ses installations modestes.

#### **Jour 9 : Rincon de la Vieja**

Randonnée sur les sentiers du parc Rincón de la Vieja, au milieu des fumerolles et des bassins de boue bouillonnante. Au cœur de la faune et de la flore d'une grande diversité, vous pourrez rencontrer des singes capucins, des singes hurleurs, des coatis et de nombreux oiseaux. En fin de matinée, découvrez les vertus curatives et relaxantes de l'argile volcanique dans un cadre naturel et authentique. Déjeuner à l'hacienda. Après-midi libre pour profiter des activités optionnelles. En option : explorez la canopée et le canyon Colorado en tyrolienne. Sensations fortes garanties ! (env. 55 \$US/pers.). Dîner et nuit.

#### **Jour 10 : Rincón de la Vieja – San José • (250 km/env. 3h30) – France**

Transfert à l'aéroport de San José. Déjeuner en cours de route. Envol pour la France. Dîner et nuit à bord.

#### **Jour 11 : France**

Arrivée en France.

**A NOTER :**

Prenez de bonnes chaussures de marche, un coupe-vent et vos jumelles pour profiter pleinement du voyage. Maximum 1 enfant de 8 à -11 ans dans la chambre de 2 adultes.

**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** Si vous prenez un vol via les Etats Unis ou le Canada, notez que vous devez vous procurer une autorisation de voyage électronique. Il s'agit de l'ESTA pour un vol via les Etats Unis et de l'AVE pour un vol via le Canada. Nous vous invitons à consulter les formalités de ces pays avant l'achat de votre billet d'avion.

**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 = 631,17 CRC (à titre indicatif - décembre 2019). 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'événements 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 hôtels (ou similaire) :

San José : hôtel Crowne Plaza 4\*

Tortuguero : Laguna Lodge 3\*

Sarapiquí : hôtel La Quinta 3\*


Sarapiquí : La Quinta Lodge 3\*

Volcan Arenal : hôtel Arenal Volcano Lodge 4\*

Rincon de la Vieja : hacienda Guachipelin 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-midi 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 à l'exception d'un repas.

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 rouge, 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 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 15 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...

### **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 votre tente, votre 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 estas?        |
| Très bien, merci, et vous ? | Muy bien, gracias, |
| y usted?                    |                    |
| Au revoir                   | Adios              |
| 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 !**