

COSTA RICA – COSTA RICA NATURE – CRICTNAT/CRICTGUA



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 20/01/22 AU 15/12/22 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 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. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Crowne Plaza Corobici 4*. 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 Ángeles. 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 national 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 national 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. Après-midi libre pour profiter des installations du Lodge ou pour faire une randonnée sur les sentiers naturels du Lodge accompagné des singes et des différents oiseaux présents sur votre parcours. Dîner et nuit.

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

Vous partirez de la région des Caraïbes pour rejoindre la région de Sarapiquí mais avant, vous profiterez d'un déjeuner dans un restaurant local de la ville de Guápiles. Puis, vous continuerez vers la réserve biologique de La Tirimbina. Accompagné d'un guide, vous commencerez par traverser un pont suspendu puis vous marcherez dans la forêt de La Tirimbina avant d'atteindre une petite plantation de cacao. Dans le tour de 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. Départ vers l'hôtel. Temps libre, dîner et nuit à l'hôtel La Quinta Lodge 3*.

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

Découverte d'une plantation de palmiers dans une ferme locale de Sarapiquí. Vous apprendrez, grâce aux agriculteurs, tout ce qui concerne le cœur de la palme, depuis la plantation jusqu'à la collection. Vous dégusterez et aurez aussi l'opportunité d'acheter des produits naturels et soutenir ce projet local. Déjeuner dans les installations rustiques, composée de divers ingrédients naturels préparés spécialement pour vous. Continuation vers la découverte d'une fourmilière où vous pouvez tout apprendre sur cet insecte particulier et complexe. Vous découvrirez une organisation sociale, organisée par une reine et possédant un système agricole basé sur une relation mutuelle entre fourmis et champignons. Vous accompagnerez les fourmis sur un sentier de 40 mètres 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. Puis départ vers Arenal, en traversant une grande région d'agriculture et d'élevage. Arrêt en route pour observer des iguanes qui rôdent autour de la rivière et, si vous le souhaitez, déguster une glace aux saveurs originales comme le pitaya (avec supplément). Arrivée à Arenal et randonnée sur les ponts suspendus au milieu de la forêt de Místico Park. Dîner et nuit à l'hôtel Arenal Volcano Lodge 4* pour 2 nuits.

Jour 7 : Arenal

Marche sur le sentier privé 1968 du Volcan Arenal. Pendant l'excursion, votre guide vous expliquera les périodes d'activité que le volcan a eues dans les dernières années, tandis que vous regardez des très beaux paysages et la magnifique forme conique du volcan si près. Déjeuner dans un restaurant local. Dans l'après-midi, visite du Proyecto Asís Wildlife Rescue Center. Cette visite vous offre une opportunité unique d'être non seulement à proximité des animaux sauvages, mais également de les aider dans leur rééducation. Vous aiderez leur régime alimentaire en préparant leur nourriture et en les nourrissant. Retour vers l'hôtel pour finalement profiter des sources chaudes, des cascades et des piscines naturelles 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.

Jour 8 : Arenal – Rincón 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 national Rincón de la Vieja, compense ses installations modestes.

Jour 9 : Rincón de la Vieja

Randonnée sur les sentiers du parc national 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'hôtel. Après-midi libre pour profiter des activités optionnelles. En option : explorez la canopée et le canyon Colorado en tyrolienne. Sensations fortes garanties ! (Env. 60 \$US/pers.). Dîner et nuit.

Extension à Guanacaste – Tamarindo 5 nuits

Prolongez votre séjour sur les plages de l'océan Pacifique à l'hôtel Occidental Tamarindo 4* en formule tout inclus. L'établissement se compose de 187 chambres Standard et vous propose un programme quotidien d'activités et d'animations en soirée. Très vaste piscine au cœur du complexe et plage attenante très appréciée par les amateurs de surf. Nous consulter.

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 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.

IMPORTANT COVID : informations sous réserve de modification selon l'évolution de la situation sanitaire.

Le masque est obligatoire dans tous les espaces fermés d'usage courant tels que les supermarchés, les magasins, les banques, les transports en commun tels que les bus, les taxis et les transports touristiques privés. Dans les hôtels, y compris les espaces communs tels que la réception et les couloirs. Dans les restaurants sauf pour manger. L'utilisation d'un masque est également obligatoire pendant les excursions.

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 = 735 CRC (à titre indicatif – juin 2021).

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 hôtels (ou similaire) :

San José : Crowne Plaza 4*.
Tortuguero : Laguna Lodge 3*.
Sarapiquí : La Quinta Lodge 3*.
Arenal : Arenal Volcano Lodge 4*.
Rincón 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-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 le dîner du jour 1 (formule tout inclus pour l'extension à l'hôtel Occidental Tamarindo 4*).

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



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 !