

## COSTA RICA – Costa Rica, la nature à l'état pur – CRICT010



**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 19/01/23 AU 14/12/23 inclus

Vous recherchez un paradis sauvage et préservé débordant de vie ? Mettez votre esprit au vert au Costa Rica ! 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 Sleep Inn 3\*. Dîner libre.

### **Jour 2 : San José – Sarapiquí – Bijagua – Alajuela • (205 km/env. 4h)**

Départ pour Bijagua. Arrêt à Sarapiquí. Visite d'une ferme biologique où vous aurez l'occasion de découvrir le processus de culture des produits agricoles de manière durable et en harmonie avec la nature. Vous découvrirez aussi le processus du recyclage du plastique en objets artisanaux. Vous pourrez participer et créer votre propre souvenir. Déjeuner typique préparé avec les produits du jardin. Puis, vous partirez explorer la région de Sarapiquí connue pour son incroyable biodiversité, l'un des meilleurs endroits pour les amoureux de la nature et des activités en plein air. Continuation vers Bijagua, petite ville située entre 2 volcans (Miravalles et Tenorio) et qui abrite également le majestueux Río Celeste. La jungle vierge de cette région abrite des espèces tropicales d'animaux tels que des pumas, des tapirs, des paresseux, des fourmiliers, des papillons et des espèces végétales rares. Pour les amateurs d'observation des oiseaux, cet endroit est paradisiaque. Arrivée en fin d'après-midi, installation à l'hôtel Celeste Mountain Lodge 3\* au cœur d'une nature luxuriante pour 2 nuits. Après le dîner, vous partirez pour une randonnée nocturne dans la forêt tropicale. En compagnie d'un guide naturaliste, vous parcourrez les sentiers privés du lodge à la recherche de différentes espèces animales très actifs dès les premières heures de la nuit.

### **Jour 3 : Bijagua (parc national du Tenorio et Rio Celeste)**

Journée consacrée à la découverte du parc national du volcan Tenorio, qui abrite le magnifique Río Celeste. Vous marcherez le long de l'incroyable rivière, en admirant la faune et la flore abondante. Río Celeste possède de magnifiques eaux bleu turquoise en raison du soufre émis par l'activité volcanique, qui, avec la nature environnante, créent un cadre unique. Au Costa Rica, il existe une variété de légendes, et cette rivière ne fait pas exception. La légende raconte que les dieux, tout en donnant de la couleur au ciel, ont trempé leurs pinces dans les eaux du Río Celeste. Votre guide expert vous aidera à identifier les espèces d'oiseaux et de mammifères qui peuvent être vus, ainsi qu'un large éventail de végétation unique dans cette région. Déjeuner. Vous visiterez Los Teñideros, lieu où la rivière acquiert sa couleur caractéristique. Sur le chemin du retour, continuez à admirer les eaux bouillonnantes, les sources thermales (non ouvertes au public). Temps libre au lodge pour profiter des activités ou tout simplement se reposer et se détendre. Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 4 : Bijagua – Cañas (région de Guanacaste) • (40 km/env. 45 min)**

Tôt le matin, vous partirez pour une promenade dans la réserve privée du lodge, réserve privée composée d'une forêt primaire de transition de pluvieuse à nuageuse, ce qui en fait un cadre idéal avec des opportunités uniques pour l'observation des oiseaux tropicaux. Départ Canas située dans la Province de Guanacaste où vous partirez pour un safari sur la rivière Corobicí. Accompagnés de guides expérimentés, vous découvrirez la faune et la flore tout au long du parcours. Déjeuner. Puis continuation vers Canas. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Hacienda La Pacífica 3\*. Dîner à l'hôtel.

### **Jour 5 : Cañas**

Après le petit déjeuner, marche (env. 30 min) en direction des cascades Llanos de Cortés, l'une des plus beaux endroits de la province de Guanacaste. Ses eaux forment un joli rideau tombant dans un étang où l'on peut se baigner bordé d'une plage de sable. Vous pourrez vous rafraîchir dans les eaux cristallines, nichées au cœur d'une magnifique nature tropicale. Retour au lodge pour le déjeuner. Après-midi libre pour profiter des installations de l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 6 : Cañas – Rincón de la Vieja • (env. 1h)**

Après le petit déjeuner, départ pour le parc national de Rincon de la Vieja du nom du volcan doté d'une forte activité géothermique. Véritable écran de nature luxuriante avec de nombreux ruisseaux et rivières et

une faune et flore incroyables. Arrivée à l'hôtel Hacienda Guachipelin 3\* pour le déjeuner. Après-midi libre pour profiter des activités de l'hôtel (en option et avec supplément) telles que la tyrolienne, le canyoning, le "tubing", (descente de la rivière sur une grosse bouée)...ou tout simplement vous relaxer dans les sources chaudes naturelles de l'hôtel. Dîner et nuit.

### **Jour 7 : Rincón de la Vieja – Parc National Santa Rosa – Tamarindo • (105 km/env. 2h15)**

Route vers le parc national de Santa Rosa. Fondée en 1972, ce site commémore la bataille historique de Hacienda Santa Rosa qui opposa Costariciens et américains. On y trouve également de nombreux écosystèmes différents tels que la forêt côtière, les mangroves, la forêt de chênes, habitats naturels pour plus de 10 000 espèces d'insectes et 115 espèces d'animaux. Des animaux, tels que le cerf de Virginie, les tortues de mer et les jaguars y ont élu domicile. Continuation vers Tamarindo station balnéaire animée s'étendant le long du Pacifique avec des montagnes verdoyantes en arrière-plan, vous profiterez de ses kilomètres de plage avec ses eaux cristallines. Installation pour 3 nuits à l'hôtel Pasatiempo 3\*. Déjeuner. Après-midi libre pour vous reposer ou vous initier au surf ou flâner dans les boutiques. Dîner et nuit.

### **Jour 8 : Tamarindo – Communauté Chorotega**

Après le petit déjeuner, vous partirez à la rencontre de la communauté Chorotega du peuple Guaitil. Situé entre Santa Cruz et Nicoya, Guaitil est célèbre pour sa poterie de style précolombien des Chorotegas, l'un des principaux groupes indigènes du Costa Rica. Toute la ville est dédiée à la production de poterie en argile, suivant les anciennes traditions de leurs ancêtres. La tribu Chorotega vivait autrefois dans toute la zone nord du Pacifique du Costa Rica dans ce qui est aujourd'hui Guanacaste et la péninsule de Nicoya. "Nicoya" est le nom du cacique Chorotega qui régnait sur la région lorsque les conquérants espagnols sont arrivés en 1523. Dans les ateliers d'artisans, vous pourrez trouver des pots en argile, des bols, des pichets, des vases, des assiettes, des ornements, des flûtes en forme d'animaux et d'autres objets artisanaux. Cet artisanat est la principale source de revenus des habitants. Déjeuner puis retour à l'hôtel et temps libre. Dîner et nuit.

### **Jour 9 : Tamarindo**

Journée et déjeuner libres pour profiter des installations de l'hôtel et des activités balnéaires. Dîner et nuit.

### **Jour 10 : Tamarindo – Sarchí – Alajuela • (260 km/env. 4h50)**

Après le petit déjeuner, départ pour Alajuela. En cours de route, vous visiterez la ville pittoresque de Sarchí, connue pour ses charrettes typiques traditionnelles et ses beaux objets artisanaux en bois fabriqués par artistes costariciens mais aussi pour son église, construite en 1950, peinte en rose et bleu d'où l'on peut admirer la vue sur la ville. Continuation jusqu'à Alajuela, installation à l'hôtel Buena Vista Chic.4\* pour le déjeuner. Après-midi libre. Dîner et nuit.

### **Jour 11 : Alajuela – San José – Paris • (20 km/env. 20 min)**

Départ pour la région de Poás et son volcan. Lors de l'ascension, vous profiterez d'une belle vue sur les montagnes proche du volcan Poás, l'un des plus actifs du pays. Visite d'une plantation de café, le processus de fabrication et pour finir, dégustation de différents types de café et des produits préparés à base de café. Déjeuner libre. Départ pour l'aéroport pour votre vol retour.

### **Jour 12 : Arrivée à Paris.**

### A NOTER :

Vous serez logés dans le ou les hébergement(s) cité(s) ou similaire(s). Maximum 1 enfant de 8 à - 11 ans dans la chambre de 2 adultes. L'Hacienda Guachipelín (jours 10 et 11) 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 3 : les sources thermales ne sont pas ouvertes au public car la baignade est interdites, les eaux étant toxiques.

## 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 = 727,27 CRC (à titre indicatif – juin 2022).

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**

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 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 et visites sont accessibles à tous et sans danger.

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.



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 Sleep Inn 3\*.  
Bijagua: Hôtel Celeste Mountain Lodge 3\*.  
Cañas: Hacienda La Pacífica 3\*.  
Rincón de la Vieja: Hacienda Guachipelin 3\*.  
Tamarindo: Hôte Pasatiempo 3\*.  
Alajuela : Hôtel Buena Vista Chic 4\*.

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 2 repas (dîner du 1<sup>er</sup> soir, déjeuner du jour 9).

Les repas sont pris dans des restaurants locaux, en route, lors des activités ou dans des hôtels. La cuisine est variée et équilibrée.

La cuisine costaricienne est loin d'être aussi variée que la cuisine française car on y retrouve assez souvent les mêmes ingrédients : la tortilla, la galette de farine de maïs, du riz, des haricots rouges, des crudités, du poulet ou du poisson. D'ailleurs le plat traditionnel que vous aurez l'occasion de goûter s'appelle le « casado » (qui signifie « marié ») et c'est le plat que « toute bonne épouse doit savoir servir à son mari » (!). C'est une grande assiette où l'on retrouve : une salade de crudités (le plus souvent du chou), du riz, des haricots et de la viande ou du poisson. Les plats sont assez peu épicés et souvent agrémentés de coriandre et d'oignons. En dessert, les Costariciens mangent habituellement des fruits ou un gâteau de lait ou du riz au lait.



Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV sera une protection efficace pour votre objectif. Un téléobjectif de 80-135 ou 200 mm est très apprécié pour les photos d'animaux. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie sont indispensables pour vous faire accepter des peuples



110 volts. Prises américaines (prévoir un adaptateur).



Pourboire à votre discrétion au guide et au chauffeur. Comptez environ 4€/jour/personne pour le guide et pour le chauffeur à titre indicatif.  
Pourboires au restaurant ; La taxe de service

## BOUCLER SA VALISE



- Une valise à roulettes est conseillée. Ne dépassez pas les 15 Kg si possible.
- Un petit sac à dos de 30 à 35 litres pour les effets utiles dans la journée (veste, gourde, crème solaire...)

### **Chaussures :**

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

### **Vêtements :**

- une veste imperméable
- une veste polaire ou pull
- un pantalon de toile type randonnée
- short ou bermuda
- chemises à manches longues et T-shirts.
- chaussettes en coton pour la marche
- maillot de bain
- chapeau ou casquette

### **Matériel :**

- lunettes de soleil à verres filtrants
- crème solaire (lèvres et peau)
- une paire de jumelles
- pharmacie personnelle : un collyre, un anti diarrhéique, un désinfectant externe (alcool à 90°), une crème anti-inflammatoire, du paracétamol, des pansements, une bande, un coton hémostatique, une crème anti-moustique, une épingle à nourrice.

## VOYAGE ET PARTAGE

### La vie en groupe

Pour faciliter les échanges et la convivialité, nous limitons la taille de nos groupes à 20 participants, et parfois moins. Néanmoins, vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Nos équipes s'occupent de tout, ainsi vous ne serez pas contraints d'effectuer les tâches collectives, mais votre aide sera toujours appréciée et renforcera vos liens avec vos accompagnateurs, guides, chauffeurs et cuisiniers...

### Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages. L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. Bref, ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide ! Si, malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons de la communiquer à votre agence.

### Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (faire un don à l'école, à l'hôpital, aux autorités locales etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté...) et éviter les comportements exubérants.



## RECOMMANDATIONS

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Assurez votre matériel vidéo et photo. - N'emportez jamais d'objets dont la perte serait source d'ennuis. - Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité. - Ne donnez pas l'impression de porter des objets de valeur en exhibant des T-shirt avec des marques apparaissant en gros. Cela vous fera paraître aussi riche que si vous portiez des bijoux. - Gardez un peu de monnaie sous la main, loin de vos économies, afin de ne pas devoir sortir une grosse somme à chacun de vos achats. - Suivez attentivement les conseils de vos guides locaux et accompagnateurs. - Ne laissez jamais vos objets de « valeurs » (argent, passeport, billets d'avions) « traîner » dans le véhicule, restaurants... chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel.

## ANIMAUX SAUVAGES

Même si les animaux sont habitués aux véhicules, le silence, lors de l'observation, est de rigueur afin de ne pas les effrayer. - Ne laissez pas apparaître vos bras ou vos mains, vous ne voyez peut-être pas toujours les animaux mais eux vous observent. La faune n'est pas toujours visible et la vue d'un lion ou d'un léopard peut parfois paraître difficile à réaliser en sachant que son territoire peut couvrir une superficie de 20 à 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 !**