

## COSTA RICA – COSTA RICA AUTREMENT – CRICTAUT



**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 09/12/20 AU 08/12/21 inclus**

*Loin des régions les plus fréquentées, ce voyage authentique vous emmène randonner et dormir quasiment à la belle étoile au cœur de la nature. Il vous fait aussi expérimenter la vie locale et écotouristique du pays. Laissez-vous envoûter par ce petit pays, recelant de grandes surprises !*



## 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 – Plantation de café – San José**

Départ vers la région de Poas. Visite d'une ferme locale pour découvrir la vie agricole, visite d'une plantation de fraises biologiques, dégustation de fraises et de fromage et petite randonnée dans la forêt pour admirer les volcans Poás et Barva. Poursuite vers une plantation de café dont le processus vous sera expliqué. Déjeuner puis retour à San José et après-midi libre. Dîner.

#### **Jour 3: San José – San Gerardo de Dota • (88 km/env. 2h10)**

Visite panoramique de la capitale avec son musée de l'Or (entrée non incluse). Arrêt au très populaire marché communautaire de la Feria Verde d'Aranjuez, pour faire le plein de produits locaux. Déjeuner. Route vers San Gerardo de Dota à travers de jolis paysages de montagne. Vous passez par le point le plus élevé de la route panaméricaine qui s'étend de l'Alaska à la Terre de Feu, en Argentine. Installation au Suria Lodge 3\* pour 2 nuits. Dîner.

#### **Jour 4 : San Gerardo de Dota**

Journée d'excursion dans cette région de moyenne altitude. Balade à pied pour observer de nombreuses espèces d'oiseaux (toucans, pics-verts...) et surtout, si vous êtes chanceux, le fameux quetzal, oiseau mythique. Pour votre déjeuner, attrapez votre truite. Petite balade pour continuer vos observations du matin. Dîner.

#### **Jour 5 : San Gerardo de Dota – Volcan Irazú – Sarapiquí • (221 km/env. 5h)**

Départ vers Cartago et visite du parc national volcan Irazú. Lors de l'ascension, vous pourrez observer des plantations diverses. Si le temps est clair, la vue panoramique sur les vallées et montagnes avoisinantes est splendide. À votre arrivée au volcan Irazú, vous marcherez jusqu'au cratère principal d'où vous pourrez contempler un paysage lunaire unique formé d'un lac couleur émeraude autour duquel s'échappent des fumées ardentes. La marche s'achèvera au sommet du volcan qui culmine à 3 432 m d'altitude. Poursuite vers la Basilique de Notre Dame des Anges à Cartago de style byzantin. La Basilique est le principal centre de pèlerinage religieux du Costa Rica, où est fêtée la Vierge des Anges. La relique de la Vierge Noire est restée intacte depuis la construction de la Basilique. Déjeuner. Continuation vers la zone de Sarapiquí. En cours de route,

visitez une plantation de palmiers où vous avez l'occasion de goûter ce fruit. Nuit à La Quinta Lodge 3\*. Dîner.

### **Jour 6 : Sarapiquí**

Découverte de l'histoire d'un des aliments les plus séduisants au monde, le chocolat, ainsi que de son processus de transformation et d'élaboration. Réveillez vos papilles en goûtant le chocolat bio de la forêt tropicale. Puis embarquez à bord d'un bateau à moteur pour observer l'habitat naturel de nombreuses espèces d'oiseaux, de papillons, mais aussi de paresseux et de singes. Déjeuner typique en cours de balade. Installation dans les tentes de Pozo Azul 3\*. Dîner.

### **Jour 7 : Sarapiquí – Volcan Arenal • (90 km/env. 1h30)**

Route vers La Fortuna, au pied du volcan Arenal. Temps libre pour vous promener dans le village. Après le déjeuner, découvrez la nature luxuriante de la forêt d'Arenal en vous promenant sur des ponts suspendus, tout en gardant un œil sur les singes et les toucans peuplant cette forêt. Installation à l'hôtel Arenal Volcano Lodge 4\* pour 2 nuits. Profitez des sources chaudes, des cascades et des bassins naturels au milieu de cette nature sauvage. Dîner.

### **Jour 8 : Volcan Arenal**

Après le petit-déjeuner, vous visiterez « Casona Los Rodriguez » de la ville de La Fortuna où vous serez accueilli par une famille "Tica" qui vous racontera un peu l'histoire de l'ancienne maison d'un des présidents du Costa Rica, Rafael Iglesias. En plus, vous visiterez une petite ferme et le « Trapiche ». Participez à la sélection et la préparation des produits naturels pour votre déjeuner typique accompagné de musiciens et danses. L'après-midi, visite du Parc National du Volcan Arenal, où vous aurez l'occasion d'approcher une ancienne coulée de lave fossilisée. Retour à l'hôtel. Dîner.

### **Jour 9 : Volcan Arenal – Bijagua • (85 km/env. 2h10)**

Découverte de la culture Maleku où vous ferez une promenade guidée par un membre de la communauté Maleku à travers de la forêt tropicale de son pays natal, vous découvrirez sur les plantes médicinales et profiterez de la nature dans la perspective traditionnelle Maleku. Dégustation d'un plat avec la nourriture traditionnelle des Malekus et une boisson locale au déjeuner. Départ vers la zone de Bijagua et Check-in à Celeste Mountain Lodge 3\*. Vivez toutes les émotions de la forêt: sa vie, ses créatures, ses bruits et ses mystères au milieu de la propriété. Dîner.

### **Jour 10 : Bijagua – Rincón de la Vieja • (120 km/env. 2h10)**

Randonnée dans le Parc National du volcan Tenorio afin d'observer un étrange phénomène : la couleur turquoise de la rivière Céleste. Cascade, lagons... admirez cette nature qui s'apparente ici à une véritable œuvre d'art. 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. Installation à l'hacienda Guachipelin 3\* pour 2 nuits. Dîner.

### **Jour 11 : Rincón de la Vieja**

Changement de décor dans la région du Guanacaste, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Visitez le Parc National du volcan Rincón de la Vieja lors d'une randonnée au cœur de cette forêt tropicale sèche à la rencontre des singes capucins, des singes hurleurs, des coatis. Avant le déjeuner, vous aurez la possibilité de découvrir les vertus curatives et relaxantes de cette argile volcanique, appliquée directement sur vous, dans un cadre naturel et authentique. Après-midi libre pour profiter des activités optionnelles. Dîner

**Jour 12 : Rincón de la Vieja – San José – Paris ou extension • (235 km/env. 3h40)**

Transfert à l'aéroport de San José. Déjeuner en cours de route. Envol pour Paris. Dîner et nuit à bord. Ou profitez de nos offres d'extensions.

**Jour 13 : arrivée à Paris****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.

La randonnée (env. 3 h) à Tenorio pourra se faire si les conditions climatiques le permettent.

L'Hacienda Guachipelin (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.

**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 = 645,46 CRC (à titre indicatif – juin 2020).

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 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.



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 Corobicí 4\*

San Gerardo de Dota : Suria Lodge 3\*

Sarapiquí : La Quinta Lodge 3\*

Sarapiquí : Pozo Azul 3\*


Volcan Arenal : Arenal Volcano Lodge 4\*

Bijagua : Celeste Mountain Lodge 3\*

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-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 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 !**