



COSTA RICA

Mosaïques costariciennes

21 JOURS : Prix à partir de 3 610 €

Ce circuit vous permettra de découvrir les nombreuses facettes du Costa Rica. De la forêt tropicale aux volcans, vous découvrirez les splendeurs naturelles du pays et une biodiversité considérée comme l'une des plus riches et variées au monde. Vous aurez l'occasion de partir à la rencontre des "Ticos" afin de découvrir leur mode de vie grâce à des séjours chez l'habitant dans plusieurs régions : l'immersion chez les communautés de l'Isla Chira, de Coopesilencio et des Bri-Bri seront des temps forts de votre voyage.



Vous aimerez

- + Un itinéraire inédit pour les amoureux de la nature, depuis la frontière du Nicaragua jusqu'à la frontière du Panama
- + La découverte d'une nature exubérante et de paysages étonnants au cœur des nombreux parcs nationaux Arenal, Rincon de la Vieja, Carrara, Manuel Antonio et Tortuguero
- + Les nombreuses rencontres avec les communautés locales, notamment lors des nuits chez l'habitant à Juanilama, sur l'Isla Chira, dans la coopérative Coopesilencio et chez les Bri-Bri
- + Les possibilités de randonnées et baignades

VOTRE ITINERAIRE INDICATIF AU DEPART DE PARIS (Sur demande, départs possibles de province, Belgique, Suisse...)

J1 PARIS → SAN JOSE

Vol régulier avec ou sans escale(s) pour San José, capitale du Costa Rica.

Nuit : à l'hôtel

J2 SAN JOSE - SAN JUAN

Départ vers une plantation de café puis vers le col de Cinchona. Dégustation d'un café traditionnel et observation d'oiseaux d'altitude et autres colibris. Poursuite vers le Nord, à travers la Cordillera centrale vers le versant Caraïbes. Baignade dans des eaux thermales naturelles qui naissent dans des petits bassins au milieu de la jungle. Route jusqu'à la coopérative San Juan qui produit des ananas et du manioc. Dîner et nuit chez l'habitant, parmi les familles de la coopérative.

Repas inclus: petit-déjeuner et dîner / **Marche** : 2h / **Nuit** : chez l'habitant

J3 SAN JUAN

La journée est consacrée à la découverte du village : visite guidée de plantations d'ananas, découverte de la vie villageoise en communauté organisée, rencontres avec les habitants et présentation de la coopérative par l'un des paysans membres fondateurs. L'après-midi, il vous sera possible de faire une balade à cheval (environ 2h) par les collines, les bois et les pâturages, croisant troupeaux et rivières.

Repas inclus: petit-déjeuner et déjeuner / **Marche** : 3h30 / **Nuit** : chez l'habitant

J4 SAN JUAN - LA FORTUNA

Transfert matinal vers La Fortuna. En cours de route, possibilité d'observer des iguanes vert, à Muelle. Puis visite de la réserve des Donaos. Vous apercevrez peut-être des paresseux, des agoutis et des échassiers diurnes et nocturnes. Reste de la journée libre.

Repas inclus: Petit-déjeuner et déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel

J5 LA FORTUNA - Parc national ARENAL - LLANOS DE CORTES - RINCON DE LA VIEJA

Balade dans le parc national du volcan Arenal où vous pourrez observer un superbe panorama sur le cratère et également sur le plus grand lac du Costa Rica. Randonnée jusqu'aux anciennes coulées de lave, par un beau sentier dans la forêt primaire (3h de marche environ). Tour du lac par la route puis continuation vers le nord du pays pour rejoindre le volcan Rincon de la Vieja. En chemin, arrêt et baignade possible aux chutes de Llanos de Cortés.

Repas inclus: petit-déjeuner et déjeuner / **Randonnée** : 3h / **Nuit** : à l'hôtel

J6 RINCON DE LA VIEJA - ISLA CHIRA (Golfe de Nicoya)

Excursion dans le parc national Rincon de la Vieja et balade à pied sur les sentiers aménagés de Las Pailas. Dans l'après-midi, départ par la route et en bateau vers l'île de Chira dans le Golfe de Nicoya. Les habitants de l'île vivent principalement de la pêche et de l'extraction de sel. Installation au sein d'un projet éco-touristique d'un groupe de femmes d'une communauté de l'île.

Repas inclus: petit-déjeuner et dîner / **Randonnée :** 2h / **Nuit :** en bungalows

J7 ISLA CHIRA - CURU (Golfe de Nicoya)

Rencontre des familles de pêcheurs le long de la côte et familiarisation avec leur rythme de vie. Déjeuner au sein du groupe de femmes de la communauté. Départ pour une balade en bateau dans la mangrove puis retour sur la terre ferme. Route vers le sud de la péninsule de Nicoya et découverte du refuge de vie Sylvestre de Curu qui compte de nombreux animaux. Baignade et balade le long du littoral, en grande partie sauvage, pour y découvrir l'écosystème local.

Repas inclus: petit-déjeuner et déjeuner / **Randonnée :** 2h / **Nuit :** en auberge

J8 CURU - PLAYA TAMBOR - PUNTARENAS - TARCOLES

Rando-baignade par les sentiers littoraux jusqu'à Playa Tambor. Puis route vers Paquera et ferry pour Puntarenas. Par la route, cap au Sud jusqu'à Tarcoles. Au coucher du soleil, promenade le long de la plage et dans le village. Lieu propice à l'observation des oiseaux : bien souvent des cigognes américaines, lapas, aigrettes, pélicans et hérons.

Repas inclus: petit-déjeuner / **Randonnée :** 1h30 / **Nuit :** à l'hôtel

J9 TARCOLES - RIO TARCOLES - Parc national de CARRARA - EL SILENCIO

Safari matinal en bateau sur le rio Tarcoles, qui permet souvent l'observation des crocodiles. Vous pénétrez ensuite dans le parc national de Carrara pour une randonnée d'observation en forêt tropicale riche en flore exotique, oiseaux et reptiles. Route vers El Silencio, pour rejoindre Coopesilencio, coopérative agricole autogérée.

Repas inclus: petit-déjeuner et dîner / **Randonnée :** 1h30 / **Nuit :** à l'hôtel

J10 EL SILENCIO - LOS CAMPESINOS - EL SILENCIO

Avec un membre de la communauté, vous découvrirez la coopérative et comprendrez mieux la création de cette structure et son fonctionnement (institutions, infrastructures, monnaie locale...). Dans l'après-midi, vous partirez pour une belle excursion en montagne à Los Campesinos. Vous traverserez une vallée par un pont suspendu pour atteindre une cascade et profiter d'une baignade méritée.

Repas inclus: Pension complète / **Randonnée :** 4h / **Nuit :** en auberge

J11 EL SILENCIO - Parc national MANUEL ANTONIO - CERRO DE LA MUERTE

Départ pour le parc national Manuel Antonio. Balade sur les sentiers dans la jungle et les plages idylliques et sauvages, observation de sa faune (singes capucins, paresseux, agoutis, pizotes, rats laveurs, etc). Puis route d'ascension par les vallées verdoyantes qui remontent à travers la cordillère de Talamanca, vers les sommets du Cerro De La Muerte jusqu'au parc national de Los Quetzales, à environ 2 700 m d'altitude.

Repas inclus: Petit-déjeuner et dîner / **Randonnée :** 3h30 / **Nuit :** en lodge

J12 CERRO DE LA MUERTE - QUETZALES - CARTAGO - GUAYABO - TURRIALBA

Promenade matinale au beau milieu d'une forêt de haute montagne composée de cèdres millénaires, de chênes centenaires et d'« aguacatillos ». Vous aurez peut-être la chance d'observer l'oiseau mythique d'Amérique centrale, le fameux Quetzal. Départ pour Cartago et visite de sa cathédrale. Puis continuation pour le site archéologique de Guayabo et visite de cette grande cité précolombienne énigmatique. Nuit à Turrialba.

Repas inclus: Petit-déjeuner et dîner / **Nuit :** à l'hôtel

J13 TURRIALBA - YORKIN

Départ matinal par la route pour Puerto Limon et visite de ce petit port. Arrivée à Bambu d'où vous emprunterez une pirogue pour rejoindre la communauté Bri-Bri à Yorkin, près de la frontière avec le Panama. Rencontres et échanges avec les membres de la communauté Bri-Bri, organisée en clans matrilineaires. Installation au sein de la communauté pour la nuit.

Repas inclus: Pension complète / **Nuit :** en auberge

J14 YORKIN - frontière PANAMA - YORKIN

Activités avec les représentantes de la communauté, balade en forêt vers une cascade se trouvant sur le territoire du Panama, et baignade possible. Seconde nuit au sein de la communauté Bri-Bri.

Repas inclus: Pension complète / **Nuit :** en auberge

J15-16 YORKIN - CAHUITA

Redescente de la rivière en pirogue puis route pour rejoindre Cahuita, sur la côte caraïbe. Exploration libre du parc national de Cahuita, par les sentiers forestiers luxuriants qui longent les plages. Possibilité de baignades et d'excursion snorkeling en bateau.

Repas inclus: Petits déjeuners / **Randonnée :** 2 à 4h / **Nuits :** à l'hôtel

J17 CAHUITA - TORTUGUERO

Cap au Nord pour rejoindre Tortuguero. En chemin, arrêt à Siquirres et balade en bateau sur les canaux de la réserve d'un éleveur de poissons et crocodiles. Poursuite en bateau collectif par les méandres du Rio Suerte jusqu'au petit village caribéen de Tortuguero. Le parc national a été créé pour préserver notamment l'espèce de tortues marines vertes. Visite du village.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** à l'hôtel

J18 TORTUGUERO

Excursion matinale en bateau sur les canaux du parc de Tortuguero : vous observerez de nombreuses espèces d'oiseaux, singes, caïmans et crocodiles. Balade dans le village et visite possible du musée consacré aux tortues. En soirée, excursion possible de nuit sur la plage pour tenter d'apercevoir les tortues : la période de juillet à septembre constitue le plus grand point de rassemblement des tortues marines vertes, les rares tortues luth sont parfois visibles en avril et mai.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel

J19 TORTUGUERO - SAN JOSE

Départ matinal en bateau et route vers San José. Le reste de la journée sera consacré à la visite de la ville et d'un centre artisanal.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel

J20 SAN JOSE → PARIS

Vol régulier avec ou sans escale(s) pour Paris.

Repas inclus: Petit-déjeuner

J21 Retour à PARIS

DATES ET PRIX

Base 8 à 12 participants

24/02	au	16/03/19	AM/CR03	3 610 €
28/07	au	17/08/19	AM/CR08	3 890 €
27/10	au	16/11/19	AM/CR11	3 610 €
05/01	au	25/01/20	AM/CR01	3 650 €
23/02	au	14/03/20	AM/CR03	3 670 €

RÉSERVER TOT^α

RÉSERVER TOT^α

Sur certaines dates : ^α -50€ si inscription à + de 4 mois du départ

Supplément base 5 à 7 participants (facturé à l'inscription) : 150 €

Départs 2020 - Dates et tarifs susceptibles d'être modifiés

Vols réguliers : American Airlines, Iberia, United Airlines...

Le prix comprend

- Le vol international au départ de Paris
- l'hébergement en hôtels, en bungalows, en lodges, en auberges et chez l'habitant
- les petits déjeuners
- les déjeuners du J3 au J5, J7, J10, J13 et J14
- les dîners des J2, J6 et du J9 au J14
- les transports intérieurs et les transferts (en véhicule privé, en bateau et en pirogue) entre les lieux d'hébergement
- les excursions mentionnées au programme (transports pour se rendre sur place uniquement)
- les entrées dans les parcs mentionnés au programme
- un accompagnateur local parlant français
- les taxes d'aéroport, de sécurité et de carburant au départ de France : **345 €** (sujet à modification)
- l'assurance assistance-rapatriement

Le prix ne comprend pas

- Les repas non mentionnés (prévoir **4 à 8 €** par repas non compris, hors boisson, dans les restaurants locaux)
- les boissons et dépenses personnelles
- les visites et les excursions mentionnées comme « libres » ou « possibles »
- la taxe de sortie du Costa Rica : **29 USD** (à ce jour)
- les pourboires
- l'assurance multirisques

FORMALITES

Passeport valide plus de 6 mois après la date de retour.

Pas de visa obligatoire pour un séjour inférieur à 90 jours.

AMBASSADE DU COSTA RICA

4, Square Rapp

7507 PARIS

Tél : 01 45 78 96 96 (Service Consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 17h.

Courriel : embcr-fr@rree.go.cr

Site Internet : https://www.facebook.com/pg/CostaRicaFrance/about/?ref=page_internal

ETATS-UNIS (les plans de vol prévoient le plus souvent des transits aux Etats-Unis sur cette destination) :

Le vol international pourra transiter par les Etats-Unis. Si c'est le cas, il faudra obligatoirement demander via Internet, au plus tard 4 jours avant le départ, votre autorisation électronique de voyages (ESTA) pour le transit aux Etats-Unis via le site : <https://esta.cbp.dhs.gov>. Attention depuis le 06 juillet 2014, les appareils électroniques déchargés ne sont plus admis en cabine.

Prix : 14 US\$ (via le site)

Pensez à imprimer les pages mentionnant « autorisation accordée » avec le n° de dossier. Ce document vous sera demandé sur place lors de l'entrée sur le territoire américain.

Vous trouverez ci-dessous les passeports valables pour transiter aux Etats-Unis :

- si votre passeport a été délivré entre le 26 octobre 2005 et le 26 octobre 2006 : il doit être de type « Delphine » (avec bande à lecture optique en bas de la page) et comporter soit une photo numérique, soit une puce électronique sur sa couverture.

- si votre passeport a été délivré après le 26 octobre 2006 : il doit être soit électronique avec puce intégrée et photo numérique, soit biométrique

Toutes les autres personnes doivent obligatoirement demander un visa auprès de l'Ambassade des Etats-Unis ou refaire leur passeport.

ATTENTION : REFORME DU PROGRAMME D'EXEMPTION DE VISA : EXCLUSION DE CERTAINES CATEGORIES DE VOYAGEURS

Le Congrès des Etats-Unis a adopté le 18 décembre 2015 une loi réformant le programme d'exemption de visa, qui est entrée en vigueur le 21 janvier 2016. L'administration américaine a publié à cette date un communiqué de presse relatif à la mise en œuvre de la réforme : <http://www.dhs.gov/news/2016/01/21/united-states-begins-implementation-changes-visa-waiver-program>.

Désormais les personnes suivantes ne pourront plus bénéficier de l'exemption de visa : d'une part les voyageurs qui se sont rendus en Iran, Irak, Syrie ou au Soudan depuis le 1er mars 2011 ; d'autre part, les personnes ayant également la nationalité de l'un de ces quatre pays. Ces personnes devront dorénavant solliciter un visa auprès de l'ambassade des Etats-Unis.

Si vous êtes dans l'un de ces deux cas, il est indispensable de nous le signaler avant l'inscription.

Les voyageurs concernés par la réforme sont invités à consulter le site internet de l'Ambassade des Etats-Unis <https://fr.usembassy.gov/fr/visas-fr/>

Les formalités mentionnées concernent uniquement les ressortissants français et sont données à titre indicatif. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de leur Consulat ou Ambassade. Ne pas être en règle avec les formalités de police et de douane du ou des pays le jour du départ entraîne la perte totale du voyage, cette cause d'annulation n'étant jamais couverte par les assurances.

SANTE

→ Traitements et vaccins :

Aucun vaccin obligatoire. Vaccination obligatoire contre la fièvre jaune seulement si vous avez effectué un séjour préalable dans une zone endémique.

Vaccins conseillés : diphtérie, tétanos, poliomyélite, hépatite A et B, typhoïde, antirabique.

Traitement antipaludéen : consulter son médecin.

Des cas de dengue et de chikungunya ont été rapportés.

Il est recommandé aux voyageurs de se prémunir contre les piqûres de moustiques (vêtements longs, répulsifs, moustiquaire...).

→ Maladie à virus Zika :

Le Costa Rica est touché par la maladie à virus Zika transmise par les piqûres de moustiques de type Aedes. En cas de grossesse, l'hypothèse d'une relation de cause à effet entre la recrudescence de cas de microcéphalies fœtales ou néonatales et une infection par le virus Zika chez la mère est probable. Il est donc recommandé aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse, d'envisager un report de leur séjour ou de consulter préalablement un médecin pour être informées sur les complications pouvant survenir lors d'une infection par le virus Zika.

Compte tenu de l'évolution de la situation, nous vous conseillons de vous référer aux informations mises à jour sur le site du Ministère des Affaires Etrangères : site www.diplomatie.gouv.fr

→ Pharmacie :

Médicament contre les troubles intestinaux,

Médicament contre les rhumes et angines,

Désinfectant, compresses stériles,

Collyre,

Produit anti-moustiques,

Stick à lèvres,

Crème solaire.

Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes dans les bagages à main. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.

Les médicaments que vous souhaitez laisser sur place sont à remettre impérativement à des médecins, infirmiers, personnels des dispensaires qui sauront les distribuer à bon escient. Ne jamais donner de médicaments dans la rue à quelqu'un qui vous en réclame.

→ **Pour se renseigner :**

S.O.S. VACCINATIONS - 85, boulevard de Port Royal - 75013 PARIS - Tél : 01 47 07 10 00

INSTITUT PASTEUR - Tél : 01 45 68 80 88 - <http://www.pasteur.fr/fr/sante/vaccinations-internationales-et-conseils-aux-voyageurs>

CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES AIR FRANCE - 38 quai de Jemmapes - 75010 Paris - Tél : 01 43 17 22 00

ESPRIT DU VOYAGE

→ **Type de circuit :**

Ce voyage est un circuit confort encadré et découverte. Le tourisme est très développé au Costa Rica. Totalité du circuit effectuée avec l'assistance d'une agence locale. L'itinéraire est défini avant le départ et n'est modifiable sur place qu'en cas de force majeure. Ce circuit est encadré et la quasi-totalité des visites se fera en groupe.

→ **Encadrement :**

Accompagnateur (trice) parlant français pendant tout le circuit. Il (elle) veille au bon déroulement du circuit et à une bonne cohésion au sein du groupe. Il (elle) pourra vous donner des informations générales sur la nature et sur son pays. Les chauffeurs ne parlent en général qu'espagnol.

→ **Visites, excursions et entrées dans les sites :**

Pour les excursions prévues au programme, les frais de transports ainsi que les entrées dans les sites sont inclus dans le coût du voyage.

Les frais de transports ainsi que les entrées dans les sites, dans les parcs et dans les musées non mentionnés ou mentionnés comme visites « libres » ou « possibles » sont à la charge de chaque participant. Ces visites complémentaires seront organisées directement par l'accompagnateur (trice) selon le souhait du groupe et réglées sur place par chaque participant au tarif local.

→ **Transports :**

Utilisation de véhicule privé avec chauffeur pendant tout le circuit. Réseau routier en assez bon état. Certaines routes et pistes peuvent être difficilement praticables notamment en saison des pluies. Quelques trajets en bateau et en pirogue.

→ **Hébergements :**

Hébergements de catégorie modeste en hôtels, en bungalows, en lodges, en auberges, et chez l'habitant en chambres doubles ou triples (parfois multiples) avec ou sans salle de bains privée. Le type d'hébergement par étape est donné à titre indicatif et pourra varier selon les disponibilités.

→ **Repas :**

Les repas inclus (petits-déjeuners, déjeuners et dîners) seront pris sur les lieux d'hébergements ou restaurants locaux. Les repas libres seront pris soit sur les lieux d'hébergements, soit dans des restaurants locaux, soit sous forme de pique-nique dans la nature. La nourriture est assez bonne mais peu variée. Les différents climats permettent une culture très diversifiée des fruits et légumes. Des crêpes épaisses (pancakes) sont fréquentes dans les petits déjeuners touristiques. Les plats sont souvent à base de riz (arroz), haricots noirs (frijoles) et viandes (carne). Vous pourrez également découvrir le cœur de palmier (palmito) utilisé dans de nombreux plats.

→ **Précautions :**

Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports. La conduite locale est parfois surprenante et fantaisiste. Changements climatiques fréquents. Au centre du Costa Rica, altitude comprise entre 800 et 1400 m. Altitude maximum : 1670 m.

→ **Savoir-vivre :**

Ayez toujours en tête que vous êtes un hôte. Il est important de respecter les coutumes, les traditions locales et la dignité des gens qui y vivent et y travaillent notamment lors des prises de photos.

Les pourboires pour les guides et les chauffeurs sont facultatifs et doivent être accordés en fonction de votre satisfaction. Sachez toutefois que leurs usages sont répandus et appréciés par les équipes locales dans des pays où le niveau de vie est bas.

EQUIPEMENT

→ **Bagages :**

Sac de voyage ou sac à dos (maximum 15 kg), un petit sac à dos (pour les affaires de la journée) et éventuellement un petit d'appoint pour les excursions aux volcans. **Valise déconseillée.** Prévoir des protège sacs contre la poussière. Attention, voyagez léger car vous êtes seul responsable du port de vos bagages.

→ **Habillement :**

Vêtements légers, de préférence en coton,
Pull léger pour les soirées,
Pulls ou polaires et autres vêtements plus chauds (pour les journées humides et les excursions aux volcans en toute saison),
Coupe-vent, cape de pluie,
Chapeau ou casquette,
Maillot de bain,
Chaussures confortables pour la marche avec semelles épaisses,
Paire de tongs (pour la plage et la douche).

Possibilité de laver ou faire laver son linge sur place. Inutile donc de prendre trop de vêtements.

→ **Mais aussi :**

Lunettes de soleil,
Jumelles,
Drap sac,
Serviette et affaires de toilette,
Lampe de poche ou frontale et piles de rechange,
Gel antiseptique hydroalcoolique (pour remplacer les lingettes peu écologiques),
Réveil de voyage,
Couteau multi usage (à placer dans le bagage de soute),
Spirales anti-moustiques.

→ **Se munir :**

De la photocopie de la double page de votre passeport où figure votre photo (en cas de perte ou vol sur place)
De photos d'identité récentes en cas de besoin
Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et/ou multirisques d'ADEO, remis lors de votre inscription
Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (cartes de crédit,...)

A l'enregistrement, il est indispensable de laisser les objets coupants (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc.) et liquides (gel douche, shampooing, dentifrice, bouteille, etc.) dans le bagage qui voyagera en soute car les autorités des aéroports les interdisent en cabine.

OFFICE DE TOURISME

COSTA RICA - Se renseigner auprès de l'Ambassade (se reporter à la rubrique « Formalités »)

Sur le site internet : www.visitcostarica.com

Mise à jour le 04/03/2019

Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.

Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.