



## COSTA RICA - NICARAGUA

### Parmi les volcans

**24 JOURS : Prix à partir de 3 580 €**

Le Costa Rica a été baptisé « Côte riche » en espagnol par les conquistadors qui pensaient y trouver de l'or. Mais la vraie richesse de ce pays réside dans sa nature abondante et exubérante. Ici, c'est elle qui rythme la vie de l'homme. Le Nicaragua voisin offre une émouvante mosaïque de contrastes et de surprises. Au bord du Lac Nicaragua, la petite ville de Granada est un joyau de l'architecture coloniale préservée. Voyage au cœur de l'Amérique centrale entre volcans, lacs, plages, forêts tropicales et rencontres avec une population très accueillante.



#### Vous aimerez

- + Un itinéraire complet pour une découverte approfondie du Costa Rica et du Nicaragua
- + Un voyage au cœur de l'Amérique centrale entre volcans, lacs, plages et forêts tropicales
- + Des rencontres avec une population très accueillante
- + Un circuit très nature au Costa Rica et une mosaïque de contrastes et de surprises au Nicaragua
- + Des possibilités de randonnées tant au Costa Rica qu'au Nicaragua.

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

##### J1 PARIS → SAN JOSE - ALAJUELA

Vol régulier avec escale(s) pour San Jose. Transfert à Alajuela, près de San Jose. Selon l'horaire de vol, arrivée possible à Alajuela le 2<sup>e</sup> jour.

**Repas inclus:** aucun / **Transfert :** 20 km / **Nuit :** en hôtel familial

##### J2 ALAJUELA - SAN JOSE - CARTAGO - ALAJUELA

Route pour San Jose et visite à pied de la capitale costaricienne : le centre-ville, la vieille poste coloniale et le théâtre national. Puis découverte libre des attraits culturels de la ville : le musée de l'or, le musée du jade ou le Musée National. Possibilité de visiter un jardin botanique puis continuation jusqu'à la basilique Los Angeles de Cartago. Retour à Alajuela.

**Repas inclus:** petit déjeuner / **Transfert :** 100 km / **Nuit :** en hôtel familial

##### J3 ALAJUELA - CINCHONA - SAN JUAN

Départ pour la traversée de la cordillère centrale et le col de Cinchona où vous pourrez observer les oiseaux d'altitude et des colibris qui nichent dans les environs. Continuation vers le Nord, à travers la Cordillera centrale vers le versant Caraïbes. Baignades 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 / **Transfert :** 120 km / **Nuit :** chez l'habitant

##### J4 SAN JUAN - LA FORTUNA

La journée débutera par la visite guidée d'une plantation d'ananas : vous en apprendrez davantage sur la création et le fonctionnement de cette coopérative organisée comme un type de kolkhoze mais réellement démocratique. Puis vous aurez du temps libre pour observer les plantes du jardin ou regarder les oiseaux depuis l'excellent observatoire où se situent les chambres. L'après-midi, il vous sera possible de faire l'une des plus belles balades à cheval du Costa Rica (environ 3h) par les collines, les bois et

les pâturages, croisant troupeaux et rivières. D'autres balades intéressantes pourront se faire à pied dans une belle réserve de forêt et à travers le hameau de la communauté avant le départ pour la Fortuna.

**Repas inclus:** petit-déjeuner et déjeuner / **Transfert :** 60 km / **Nuit :** en hôtel familial

#### **J5 LA FORTUNA - Parc national ARENAL - BIJAGUA**

Tôt le matin, nous partons explorer à pied une réserve privée à la faune locale surprenante, à travers des biotopes divers (forêts primaire, secondaire et étangs). Continuation vers le Parc National Arenal, au pied du volcan endormi, pour une randonnée (3h de marche environ). Dans l'après-midi, transfert vers Bijagua et temps libre. Vous pourrez vous baigner ou vous balader vers la cascade Bijagua. A la tombée de la nuit, vous aurez la possibilité d'aller observer des grenouilles aux couleurs surprenantes le long d'un ruisseau.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transfert :** 130 km / **Nuit :** en ecolodge familial

#### **J6 BIJAGUA - Parc national RIO CELESTE - Parc national CANO NEGRO - LOS CHILES**

Randonnée matinale (3h) dans le parc national du Tenorio, avec sa rivière magique, le Rio Celeste : vous marcherez dans une jungle exubérante, avec des sources, des cascades, des bouillottes froides et la « teinturerie » où l'on voit les eaux de deux affluents changer de couleur à l'instant où elles se mélangent (les teintes opalescentes bleu et turquoise qui apparaissent à cet endroit disparaissent avec les pluies quand le débit de la rivière augmente). Déjeuner dans une auberge familiale et transfert en direction de la frontière avec le Nicaragua. En chemin vous ferez un arrêt dans le parc national de Caño Negro pour une promenade en bateau dans les canaux de ces marais. Vous y observerez oiseaux et caïmans avant la fin du jour.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner et déjeuner / **Transfert :** 100 km / **Nuit :** en hôtel

#### **J7 LOS CHILES - RIO FRIO - frontière - EL CASTILLO - BARTOLA**

Passage de la frontière en bateau par le Rio Frio. Entrée au Nicaragua. Navigation sur le fleuve San Juan jusqu'à la forteresse espagnole El Castillo. Vous montez alors à bord d'une petite embarcation qui vous mène à quelques méandres plus bas, à l'embouchure de la rivière Bartola. Installation dans un refuge pour la nuit et dîner. Après la nuit tombée, tour en barque pour tenter de percevoir des chants nocturnes et observer les caïmans le long des rives.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner et dîner / **Transfert :** 3h de bateau / **Nuit :** en refuge

#### **J8 BARTOLA - RESERVA INDIO-MAIZ - EL CASTILLO**

Depuis le refuge, balade en forêt primaire pour visiter une portion de l'une des plus vaste réserve d'Amérique centrale et l'une des rares réserves biologiques complètement intactes : la Réserve Biologique « Indio-Maiz ». Déjeuner sur place. Puis retour à El Castillo dans l'après-midi où vous découvrirez le village historique défendu par une vieille forteresse espagnole, elle-même défendue par le fleuve San Juan et ses rapides.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner et déjeuner / **Nuit :** en hôtel familial

#### **J9 EL CASTILLO - SOLENTINAME - SAN MIGUELITO**

Départ en bateau sur le Rio San Juan pour rejoindre San Carlos. Poursuite de la navigation sur le grand lac Nicaragua pour rejoindre l'archipel de Solentiname. En chemin, vous pourrez observer une île sanctuaire d'oiseaux. Rencontre avec les pêcheurs devenus peintres ou sculpteurs, transcrivant dans un art naïf leur vision idyllique d'une vie communautaire en harmonie avec la nature. Continuation toujours en bateau jusqu'à San Miguelito (ce trajet peut être éprouvant en fonction du climat, possibilité de dormir sur l'archipel en cas de nécessité). Visite libre à pied de ce petit village paisible.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transfert :** 4h30 de bateau / **Nuit :** en hôtel familial

#### **J10 SAN MIGUELITO - JUIGALPA**

Départ matinal en bus privé pour rejoindre Juigalpa. Visite du centre-ville et du musée qui contient notamment des totems uniques dont les pierres proviennent des alentours. Poursuite vers une ferme et un site archéologique oublié où des signes énigmatiques évoquent les indigènes peuplant la région du temps précolombien. Retour à Juigalpa.

**Repas inclus:** Pension complète / **Transfert :** 160km / **Nuit :** en hôtel

#### **J11 JUIGALPA - MANAGUA**

Toute la matinée et le début de l'après-midi seront consacrés à la découverte d'un village de mineurs, des mines artisanales et des moulins utilisant différentes techniques héritées de la révolution industrielle. Nous apprenons à moudre le minerai et à extraire l'or tels des pionniers chercheurs d'or, alchimistes du 19<sup>e</sup> siècle. Puis vous continuerez vers Managua. En fonction de l'heure d'arrivée à Managua, vous aurez peut être la possibilité de visiter la maison-atelier d'un peintre sculpteur à l'entrée de la capitale.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner et déjeuner / **Transfert :** 230 km / **Nuit :** en hôtel ou auberge

#### **J12 MANAGUA - LEON VIEJO - LEON**

Le matin, découverte de la capitale du Nicaragua : le centre historique avec l'ancienne cathédrale détruite par le tremblement de terre de 1972, la lagune de Tiscapa avec le petit musée dédié à Sandino et le théâtre national Ruben Dario. Route pour le site de Leon Viejo (classé au patrimoine mondial par l'Unesco), ancienne ville abandonnée en 1595 suite à une éruption volcanique. Continuation pour Leon.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transfert :** 125 km / **Nuit :** en hôtel

### **J13 LEON - CERRO NEGRO - LEON**

Matinée libre pour découvrir la ville de Leon : les maisons coloniales, le musée entomologique (son créateur est un entomologiste belge francophone qui a découvert déjà une centaine d'espèces nouvelles de coléoptères au Nicaragua), les différents musées culturels (notamment le musée de peinture et la maison-musée du grand poète Ruben Dario, considéré comme un véritable héros national en littérature)... Dans l'après-midi vous partirez faire l'ascension du petit volcan actif Cerro Negro, le plus jeune d'Amérique centrale (1h de marche à la montée). Redescente amusante dans la pente sableuse du volcan. Pour les plus joueurs, possibilité de louer une luge ou une planche de sandboard pour une descente rapide.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transfert :** 50 km / **Nuit :** en hôtel

### **J14 LEON - LAS PENITAS - Parc national ISLA JUAN VENADO - LAS PENITAS**

Direction le Pacifique jusqu'au village de Las Peñitas avec ses résidences secondaires et ses maisons de pêcheurs. Tour en bateau en pleine mangrove par un canal qui longe l'île Juan Venado. Découverte de l'étrange biologie des palétuviers dans la mangrove et observation des nombreux oiseaux. Baignade possible et retour à Las Peñitas. Reste de la journée libre.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transfert :** 25 km / **Nuit :** en hôtel

### **J15 LAS PENITAS - SAN JORGE - ILE D'OMETEPE**

Départ en direction de l'île d'Ometepe. En chemin, arrêts possibles pour observer les activités particulières à la vie rurale locale: peut-être un moulin de cannes à sucre en activité, une femme fabricant du cacao traditionnel ou une famille de graveurs traditionnels de Jicaras décoratives nous faisant une démonstration... Ometepe est composée de deux volcans au milieu du grand lac Cocibolca. En bateau, traversée du détroit entre San Jorge et Moyogalpa. Continuation par la route jusqu'au village de Santa Cruz en contournant le majestueux volcan Concepción. En fin de journée, nous grimpons sur le flanc du volcan Maderas pour atteindre un mirador se trouvant à 1h30 - 2h de distance à pied et offrant une magnifique vue sur le volcan Concepción. Redescente après le coucher du soleil, avec des lampes frontales.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner et dîner / **Transfert :** 240 km + 1h de bateau / **Nuit :** en hôtel ou auberge

### **J16 ILE D'OMETEPE**

Découverte de l'île avec promenade à pied. Vous visiterez une plantation de café biologique ainsi que le site le plus important de l'île pour ses pétroglyphes précolombiens. La marche à travers un sentier en forêt permet la découverte de ces roches gravées il y a 1 500 ans environ de multiples signes et dessins à la fois artistiques, symboliques et pour le moins énigmatiques. Déjeuner à la coopérative de café puis transfert en taxi-bus vers l'autre bout de l'île. En chemin, nous pourrions nous arrêter à l'Ojo de Agua pour profiter d'une baignade dans une source naturelle d'eau qui sort pétillante et cristalline du pied du géant Concepción. Nous arrivons en fin de journée dans une communauté rurale où un groupement de femmes d'un hameau organisé nous reçoit pour le dîner et la nuit.

**Repas inclus:** Pension complète / **Transfert :** 30 km / **Nuit :** chez l'habitant

### **J17 ILE D'OMETEPE - SAN JORGE - OSTIONAL**

Matinée avec les familles pour partager quelques activités rurales et découvrir la fabrication maison de vin de fleurs de Jamaïque. Possibilité de faire de la tyrolienne d'arbre en arbre afin d'admirer la vue sur le volcan fumant et le lac tout autour. Départ pour le port de Moyogalpa. Traversée en bateau jusqu'à San Jorge et continuation en bus de ligne pour un village de pêcheurs. Vous êtes proches du « Refuge de Vie Sylvestre la Flor » devant le Pacifique.

**Repas inclus :** Pension complète / **Transfert :** 1h de bateau + 65 km / **Nuit :** en gîte rural

### **J18 OSTIONAL - Parc national LA FLOR - OSTIONAL**

Matinée libre au village ou baignade à la plage. Vous prendrez un petit bateau pour longer le littoral rocheux sculpté par les vents jusqu'à une petite crique (baignade possible). De là, balade à pied dans le parc de La Flor (3h de marche environ) accompagnée d'un garde du parc : découverte du littoral bordant la forêt, de la mangrove, des falaises, des plages et des ruisseaux où la faune sauvage est abondante et variée. Coucher de soleil sur l'océan. En saison, possibilité d'observer la ponte des tortues marines ou des éclosions entre juillet et janvier. Retour au village tard dans la soirée.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner et dîner / **Nuit :** chez l'habitant

### **J19 OSTIONAL - LA FLOR - SAN JUAN DEL SUR - GRANADA**

Retour en bus de ligne à San Juan del Sur, pittoresque petit village de pêcheurs. Montée au sommet du calvaire qui domine la baie. Route pour Granada, la plus ancienne ville coloniale d'Amérique Latine fondée en 1524 et visite libre à pied du centre historique : El Parque central, la Casa de Los Tres Mundos, l'église et le couvent San Francisco, la cathédrale et les églises. Balade possible à vélo (location offerte) ou en calèche pour découvrir les sites plus éloignés comme le cimetière, le port, la station de chemin de fer à vapeur et la ferme aux papillons.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transfert :** 130 km / **Nuit :** en hôtel

### **J20 GRANADA - VOLCAN MOMBACHO - GRANADA**

Excursion matinale au volcan Mombacho, réserve naturelle située dans une « forêt de nuages ». Plusieurs circuits de randonnées possibles (1h30, 3h ou 4h de marche environ) à travers de superbes paysages. Puis départ pour la visite d'une exploitation familiale

de cultures vivrières de café et de cacao. Vous aurez l'occasion de participer à la préparation des grains, la torréfaction maison et la mouture de quelques sachets à emporter en souvenir. Retour à Granada et fin de journée libre.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner et déjeuner / **Transfert :** 40 km / **Nuit :** en hôtel

#### J21 GRANADA - APOYO - CATARINA - SAN JUAN DE ORIENTE - MASAYA - GRANADA

Excursion à la journée jusqu'à la lagune du cratère Apoyo. Promenade à pied (1h30 environ) sur le chemin des belvédères dominant la lagune. Découverte à pied des ruelles des villages de Catarina et San Juan de Oriente (Pueblos blancos), visite du marché d'artisanat de Masaya, avant de rejoindre le parc national du volcan Masaya pour visiter le petit centre de vulcanologie et les cratères actifs aux dégagements impressionnants de gaz. Retour à Granada.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transfert :** 90 km / **Nuit :** en hôtel

#### J22 GRANADA

Journée libre pour découvrir la ville avec possibilité d'excursions facultatives : tour dans la canopée, excursion en bateau et en kayak dans le chapelet d'îlots vert émeraude des Isletas, visite d'ateliers d'artisans, fabriques familiales de cigares ou de chaussures de cuir de qualité, etc.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Nuit :** en hôtel

#### J23 GRANADA - MANAGUA → PARIS

Transfert à Managua et vol régulier avec escale(s) pour Paris.

#### J24 Retour à PARIS

##### DATES ET PRIX

		Base 10 à 12 participants		
02/03	au 25/03/18	(24j)	AM/CN03	3 690 €
27/07	au 19/08/18	(24j)	AM/CN08	3 780 €
26/10	au 18/11/18	(24j)	AM/CN11	3 580 €
04/01	au 27/01/19	(24j)	AM/CN01	3 650 €
01/03	au 24/03/19	(24j)	AM/CN03	3 690 €

RÉSERVER TÔT<sup>α</sup>

RÉSERVER TÔT<sup>α</sup>

Sur certaines dates : <sup>α</sup> -50€ si inscription à + de 4 mois du départ

Supplément base 5 à 9 participants (facturé à l'inscription) : 150 €

Départs 2019 - 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 auberges, en gîte, en refuge, en ecolodge familial et chez l'habitant
- les petits déjeuners
- les déjeuners des J4, J6, J8, J10, J11, J16, J17 et J20
- les dîners des J3, J7, J10 et du J15 au J18
- les transports intérieurs et les transferts (en véhicule privé, en bus de ligne et en bateau) entre les lieux d'hébergement
- les excursions mentionnées au programme (transports pour se rendre sur place uniquement)
- les entrées aux volcans Arenal, Cerro Negro, Mombacho et Masaya
- des accompagnateurs locaux parlant français
- les taxes d'aéroport, de sécurité et de carburant au départ de France : 375 € (sujet à modification)
- l'assurance assistance-rapatriement.

##### Le prix ne comprend pas

- Les repas non mentionnés dans « le prix comprend » (prévoir 8 à 12 € par repas non compris au Costa Rica hors boisson dans les restaurants locaux et 6 à 10 € par repas non compris au Nicaragua hors boisson dans les restaurants locaux.)
- les boissons et dépenses personnelles
- les visites et les excursions mentionnées comme « libres » ou « possibles » ainsi que les entrées dans les sites (Prévoir 180 € environ)
- la taxe de passage de frontière
- les pourboires
- l'assurance multirisques.

Taxe de passage de frontière Costa Rica / Nicaragua : 12 USD par personne.

A ce jour, pas de taxe d'aéroport à régler sur place au départ du Nicaragua pour les ressortissants français.

#### FORMALITES

Pour les deux pays, **passport** valide plus de 6 mois après la date de retour.

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



**ADEO**  
LES CONFINS DU MONDE

**AMBASSADE DU COSTA RICA**

4, square Rapp  
75007 PARIS  
Tél : 01 45 78 96 96 (Service Consulaire)  
Courriel : [concr-fr@rree.go.cr](mailto:concr-fr@rree.go.cr)

**AMBASSADE DU NICARAGUA**

34, avenue Bugeaud  
75016 PARIS  
Tél : 01 44 05 90 42 ou 01 44 05 93 07  
Courriel : [embanic.francia@gmail.com](mailto:embanic.francia@gmail.com)  
Service consulaire ouvert du lundi au vendredi de 9h à 11h et l'après-midi sur rendez-vous.

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

**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>

Prix : **14\$** (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 <http://french.france.usembassy.gov/visas/vwp.html>.

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 : hépatite A et B, diphtérie, tétanos, poliomyélite, 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 et le Nicaragua sont touchés 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](http://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 aventure encadré. Le tourisme est très développé au Costa Rica et moins développé au Nicaragua sauf à Granada, Leon et Ometepe. 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. La quasi-totalité des visites se fera en groupe.

→ **Encadrement :**

Accompagnateurs (trices) parlant français pendant tout le circuit. Ils (elles) veillent au bon déroulement du circuit et à une bonne cohésion au sein du groupe. Vos accompagnateurs (trices) ne sont pas guides culturels mais pourront vous donner des informations générales sur leur pays. Les chauffeurs ne parlent en général qu'espagnol.

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

Pour les excursions prévues au programme, seul le transport est inclus. Les entrées dans les sites sont à régler directement sur place, sauf exceptions mentionnées dans « le prix comprend ».

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 minibus privés avec chauffeurs et de bateaux. Utilisation de transports locaux (bus de ligne) certains jours pour quelques trajets. Réseau routier en assez bon état. Certaines routes et pistes peuvent être difficilement praticables notamment en saison des pluies.

→ **Hébergements :**

Hébergements de catégorie modeste en hôtels, en auberges, en gîte, en refuge, en ecolodge familial et chez l'habitant en chambres doubles ou triples (parfois multiples) avec ou sans salle de bains privative. Chambres possibles en étages sans ascenseur.

→ **Repas :**

Les petits déjeuners seront pris en commun sur les lieux d'hébergements ou dans des restaurants locaux. Les repas inclus seront pris en commun soit dans des restaurants locaux dans les villes et les villages, parfois, soit sous forme de pique-nique dans la nature. Les dîners inclus seront pris sur les lieux d'hébergements. 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. Dans les deux pays, 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).

Au Nicaragua, le plat national est le Gallo Pinto, un mélange de riz et d'haricots rouges qu'on consomme à tous les repas. Il y a aussi des sauces, des oignons et des petits légumes qui agrémentent ces éléments de base. Les plats sont très peu épicés, mais une petite bouteille de chili ou de sauce tomate traîne toujours sur les tables. Les casados, riz et haricots mélangés avec toutes sortes de légumes sont plus goûteux. Bœuf, porc ou poulet accompagnent ces légumes. Quand il y a du poisson, il est toujours très frais. Il faut le consommer grillé (à la plancha). On retrouve dans la cuisine locale les plats typiques d'Amérique centrale. Le maïs, sous forme de galettes (tortillas), est associé à de nombreux plats du pays. On trouve aussi des petits pains de farine de maïs cuits à la vapeur et fourrés au porc ou au poulet (tamales) et des chaussons au fromage (empanadas). Quelques plats communs : riz avec bœuf façon bourguignon (arroz con carne), hamburger (bombo ou hamburgesa), soupe de tripes (sopa de mondongo), entrecôte (lomito), portion de viande sur tortilla grillée (tacos), le ceviche, poisson cru mariné dans du jus de citron et assaisonné de coriandre, d'oignons et de tomates ; les chicharrones, couenne de porc frite. En dessert, on trouve parfois des crèmes caramel (flan), des entremets au maïs (mazamorra) et des glaces. Les fruits tropicaux (mangues, bananes, papayes, pastèques, goyaves, fruits de la passion, etc.) sont nombreux et succulents. On trouve des jus de fruits naturels et des bières locales (cerveza). Le café est servi avec ou sans lait. Les vins proviennent, le plus souvent du Chili. Le tamarindo, boisson à base de cosse de tamarinier ayant un goût de pomme, est rafraîchissant.

#### → **Précautions :**

Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports. Les pannes et retards sont toujours possibles. La conduite locale est parfois surprenante et fantaisiste (surtout au Costa-Rica). Changements climatiques fréquents. Au Nicaragua, coupures d'eau et d'électricité possibles. Quelques petites randonnées possibles et, pour les plus courageux, ascensions de volcans. Au centre du Costa Rica et au Nicaragua, altitude comprise entre 500 et 1000 m. Altitude maximum : 1800 m.

#### → **Bon à savoir :**

Au Nicaragua, possibilité (sous réserve) d'assister à la ponte des tortues sur la côte pacifique qui a lieu de mi-juillet à mi-août et de novembre à début janvier selon les espèces. La rencontre avec les tortues a lieu généralement en fin d'après-midi (entre 16h et 18h) au moment de la ponte, puis le matin (vers 8h) quand les tortues retournent à la mer. Pensez à apporter une lampe spéciale pour l'observation des reptiles.

#### → **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 sac 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 pour les côtes et les journées ensoleillées.

Pull léger pour les soirées sur les côtes (brise marine),

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,  
Lampe spéciale reptiles (pour observer la ponte nocturne des tortues sans les déranger)  
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, shampoing, dentifrice, bouteille, etc.) dans le bagage qui voyagera en soute car les autorités des aéroports les interdisent en cabine.**

#### SITES DU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

- Ruines de León Viejo (2000) - Nicaragua
- Cathédrale de León (2011) - Nicaragua

#### OFFICE DE TOURISME

**COSTA RICA** - Se renseigner auprès de l'Ambassade (se reporter à la rubrique « Formalités ») - Tél : 01 45 78 61 61

Sur le site internet : [www.visitcostarica.com](http://www.visitcostarica.com)

**NICARAGUA** - Se renseigner auprès de l'Ambassade (se reporter à la rubrique « Formalités ») - Tél : 01 44 05 90 42

**Mise à jour le 19/01/2018**

**Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.  
Des modifications peuvent intervenir en cours d'année**