



Costa Rica

Zénitude au Costa Rica

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos Road Trip.
Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 01/11/2023 au 31/10/2024 inclus



14h30 avec escale



- 7h en hiver, - 8h en été

Rythme : 2/5 Nature : 4/5 Hors des sentiers battus : 3/5 Enfants à partir de 8 ans

VOTRE VOYAGE



S'il y a bien une destination où vous aurez plaisir à prendre votre temps, c'est le pays de l'or vert ! Chaque étape de trois nuits sera l'occasion de profiter de la région du volcan Arenal, de la forêt nuageuse de Monteverde et des plages de la côte Pacifique. Suivez votre propre rythme entre activités et ressourcement, et appréciez les dons faits par Dame nature au Costa Rica !

Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- 3 nuits à chaque étape pour prendre le temps de découvrir les environs.
- Arenal et son volcan pour s'évader en pleine nature.
- Monteverde et sa forêt nuageuse pour se ressourcer au vert.
- Dominical et sa plage pour se reposer au bord de l'océan.
- Des établissements au cœur d'une végétation luxuriante, pour des moments de zénitude.



Jour 1 : France – San José

Envol pour San José. Accueil par notre représentant à l'aéroport et transfert jusqu'à votre hôtel, où vous passerez votre première nuit. Installation à l'Hôtel Auténtico 3* (ou similaire). Bienvenue au Costa Rica !

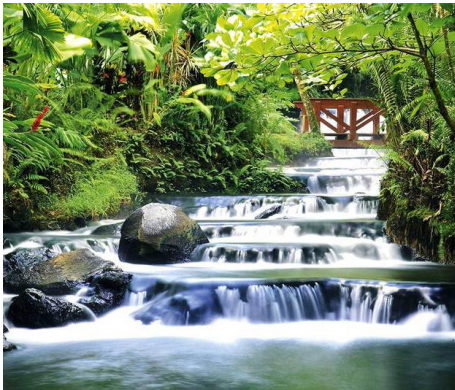


Jour 2 : San José – Arenal (140 km / environ 2h45)

Petit déjeuner à l'hôtel, où vous sera livrée votre voiture de location. Vous pourrez ainsi poursuivre votre séjour en direction de **La Fortuna de San Carlos**, au pied du majestueux volcan Arenal. La Fortuna de San Carlos est l'une des zones les plus célèbres du Costa Rica, prisée des touristes à la recherche d'activités de bien-être. **C'est une destination de rêve pour la détente et la relaxation.** Vous y profiterez des eaux thermales, des bains bouillonnants proposés par les spas, d'activités nature au sein de la végétation tropicale, ou tout simplement des formes parfaites du volcan tout proche, que vous ne vous lasserez pas de contempler. En bref : vous apprécierez pleinement cet agréable séjour dans un hôtel immergé dans la forêt tropicale, idéal pour se reposer au pied du volcan, imposant et majestueux.

Repas libres.

À votre arrivée et pour 3 nuits, installez-vous confortablement dans votre chambre à l'hôtel Montaña de Fuego 3* (ou similaire) pour profiter des installations de l'hôtel ou découvrir par vous-même la beauté naturelle de la région.

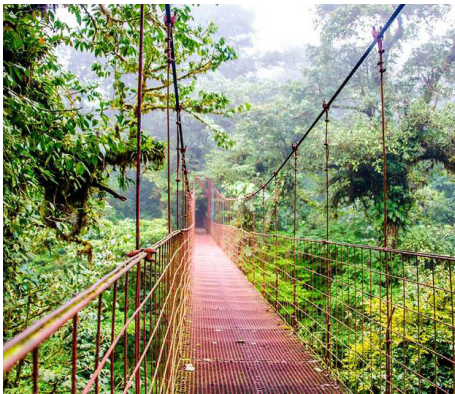


Jour 3 : Arenal

Petit déjeuner. Ce jour-là, vous pourrez profiter des installations de l'hôtel. Découvrez notamment **les propriétés thérapeutiques des bains purifiants à la boue volcanique.** Grâce à sa concentration en minéraux, cette boue pleine de vertus permet d'éliminer les impuretés et les cellules mortes, et ainsi de laisser la peau parfaitement douce et lisse. L'hôtel dispose justement d'un spa, où vous attendent d'autres soins inspirés par la nature environnante.

Journée libre.

Repas libres.



Jour 4 : Arenal

Après le petit déjeuner, pourquoi ne pas partir à la découverte de cette région célèbre pour ses merveilles naturelles et son volcan ? Vous pourrez par exemple vous laisser tenter par une immersion dans la forêt tropicale à l'occasion d'**une balade sur des ponts suspendus**, ou une **découverte du parc du volcan Arenal** en empruntant les sillons d'anciennes coulées de lave. Cette zone est en tout cas réputée pour abriter une grande biodiversité : près de la moitié des espèces de vertébrés terrestres répertoriées au Costa Rica se trouverait là.

Repas libres.

Nuit à votre hôtel.



Jour 5 : Arenal – Monteverde (112 km / environ 3h)

Après le petit déjeuner, départ vers **la forêt nuageuse mystique de Monteverde.** Monteverde est un véritable paradis pour les amoureux de la nature, conquis par sa merveilleuse diversité d'animaux sauvages et de plantes. Cette région compte parmi les plus populaires du Costa Rica, notamment pour la diversité des expériences qu'elle permet. En effet, Monteverde est une destination parfaite pour le repos et la détente, mais aussi l'endroit rêvé pour vivre des aventures inoubliables au cœur d'une beauté naturelle unique. Installation à l'hôtel Sibou Lodge pour 2 nuits.

Repas libres.

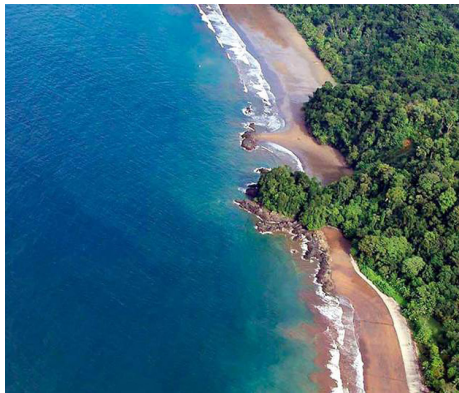


Jours 6 et 7 : Monteverde

Petit déjeuner. Profitez de vos deux journées libres pour admirer la nature. La végétation et la faune abondantes seront autant de trésors à découvrir en visitant d'importantes réserves naturelles, qui ont pour objectif de préserver la biodiversité de la forêt nuageuse. Partez à la découverte des **réserves forestières humides de Monteverde et de Santa Elena**, offrant de multiples possibilités de randonnées. Vous pourrez notamment observer de nombreuses espèces animales.

Nuit à votre hôtel.

Repas libres.



Jour 8 : Monteverde – Dominical (160 km / environ 4h10)

Après le petit déjeuner, route en direction du **Pacifique central du Costa Rica**. Cette région du pays est considérée comme une destination merveilleuse et peu visitée. À votre arrivée à l'hôtel Vista Ballena 3* (ou similaire) pour 2 nuits, installez-vous confortablement et profitez des activités proposées par l'établissement.



Jours 9 et 10 : Dominical

Après le petit déjeuner, mettez à profit vos deux journées libres pour découvrir les magnifiques plages du Pacifique et profiter des installations de votre hôtel. Les surfeurs du monde entier viennent s'aventurer sur cette côte, réputée pour sa mer agitée et la qualité de ses vagues. Vous pourrez également visiter le **Parc National marin Ballena**, qui joue un rôle important dans la protection des **baleines à bosse**.

Repas libres.

Nuits à votre hôtel.



Jour 11 : Dominical – San José (200 km / environ 3h)

Tôt le matin, vivez une nouvelle **séance de yoga**, parfaite pour clore votre séjour et dire au revoir à cette merveilleuse destination.

Petit déjeuner.

Vous pouvez également passer par le **Cerro de la Muerte** pour vous rendre à San Isidro del General et monter à proximité du **Chirripo, le point culminant du pays (3 820 m.)**.

Puis retour vers San José pour votre dernière nuit au Costa Rica. Remise de la voiture à l'hôtel.

Repas libres.

Nuit à l'hôtel Auténtico 3* (ou similaire).



Jour 12 : San José – Aéroport de San José (3 km / environ 20 min)

Après le petit déjeuner, transfert jusqu'à l'aéroport de San José et vol retour pour la France.



Jour 13 : Arrivée en France

À noter : Si vous prenez un vol via les États-Unis ou le Canada, notez que vous devez vous procurer une autorisation de voyage électronique : l'ESTA pour un vol via les États-Unis et l'AVE pour un vol via le Canada. Le GPS est inclus dans les prix. Location de voiture autorisée pour les conducteurs de plus de 21 ans et de moins de 80 ans, ayant au moins 1 an de permis. Conducteur : par défaut, le premier passager inscrit lors de la réservation sera considéré comme le conducteur principal. Le permis de conduire doit être à jour et présenté sous forme physique.

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

L'observation des animaux dépendant de la saison et du climat, elle n'est jamais garantie.

Les activités suggérées ne sont pas incluses et les entrées aux Parc Nationaux sont payantes. Nous vous conseillons de les réserver en avance. Lors d'événements spéciaux ou en très haute saison, l'autotour devra faire l'objet d'une demande.

INFORMATIONS LOCATION DE VOITURE

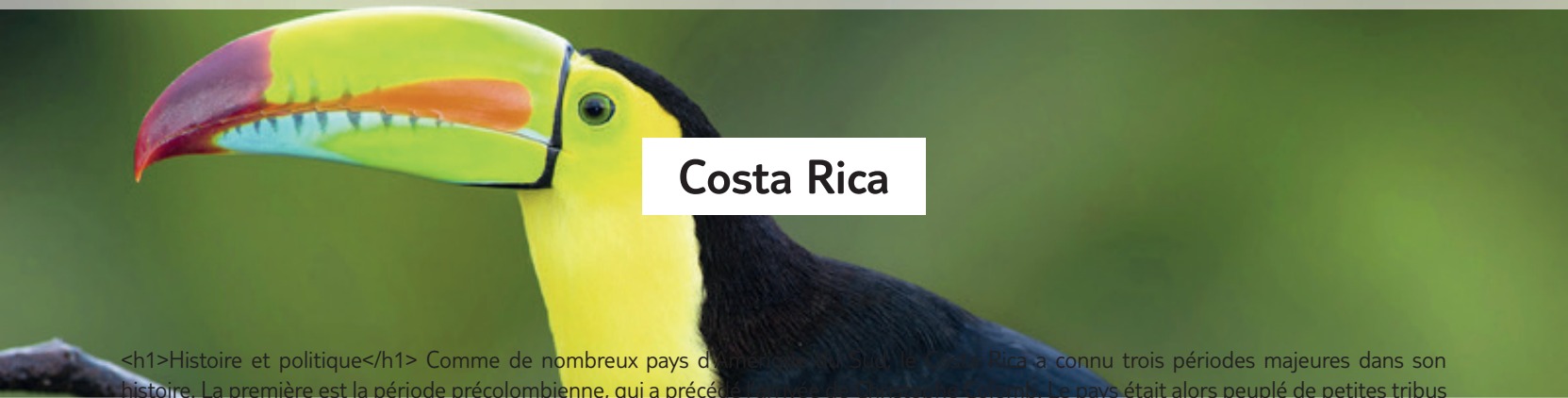
Location de voiture autorisée pour les conducteurs de plus de 21 ans et de moins de 80 ans, ayant au moins 1 an de permis.

Carte de crédit internationale (Visa, American Express ou Mastercard) au nom du conducteur principal obligatoire pour ouvrir le contrat de location. Conducteur : par défaut, le premier passager inscrit lors de la réservation sera considéré comme le conducteur principal.

Roulez prudemment ! Certaines routes peuvent être en mauvais état et la signalisation routière absente. Le GPS est inclus dans le prix.

Le permis de conduire doit être à jour et présenté sous forme physique.

IMPORTANT : si vous avez un permis de conduire au nouveau format "carte de crédit", vérifiez sa date d'expiration pour que votre permis soit bien valable pendant toute la durée de votre voyage.



Costa Rica

Histoire et politique Comme de nombreux pays d'Amérique Centrale, le Costa Rica a connu trois périodes majeures dans son histoire. La première est la période précolombienne, qui a précédé l'arrivée des Espagnols. Le pays était alors peuplé de petites tribus

aux coutumes diverses. 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 de café. Enfin, la troisième débute en 1821 avec la signature de la déclaration d'indépendance. L'esclavage est aboli et les premières élections démocratiques ont eu lieu dans le pays en 1889.

Économie 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. Le tourisme est la principale ressource du Costa Rica, qui est le pays d'Amérique Centrale accueillant le plus de visiteurs : 1,6 million de personnes par an. Sa deuxième ressource est l'agriculture avec de très grandes plantations de café, de banane et d'ananas. Enfin, le pays commence à se lancer dans les industries de haute technologie.

Monnaie La devise officielle du Costa Rica est le colon costaricien.

Le premier jour du circuit, à bord du bus, le guide vous donnera une petite bouteille d'eau. Vous pourrez ensuite l'utiliser pour la remplir d'eau potable, à disposition dans votre hôtel et dans la plupart des établissements. Si toutefois vous souhaitez acheter des boissons durant votre séjour, il faut prévoir 2 \$US pour une bouteille d'eau d'un litre, ou 2 à 3 \$US pour un jus de fruit, une autre boisson non alcoolisée ou une bière.

Les dollars américains sont acceptés pratiquement partout. Nous vous conseillons néanmoins de changer des euros en colones sur place, dans des banques ou des bureaux de change. Vous pouvez également retirer des 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 celle de leur village en fin de semaine. Au programme : animations traditionnelles autour des chevaux et grillades, parmi de nombreuses autres activités.

Très croyant, le peuple costaricien est à majorité catholique mais il reste très tolérant et bienveillant envers les autres religions.

Langue La langue officielle du pays est l'espagnol mais l'on y parle aussi l'anglais, le créole ainsi que des dialectes indiens.

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES* • **Passeport en cours de validité** et en bon état, valable 6 mois après la date de retour.

- À leur entrée sur le territoire costaricien, les voyageurs doivent disposer d'un **billet aller/retour** ou d'un billet vers une autre destination, de la preuve d'un hébergement sur place pour la durée de leur séjour et des ressources suffisantes pour la durée de celui-ci.
- Pour un séjour au Costa Rica inférieur à 90 jours, le visa n'est pas exigé.
- Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.

• Les **mineurs** voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.

FORMALITÉS SANITAIRES • **Vaccination obligatoire :**

- Vaccination contre la fièvre jaune exigée pour les voyageurs en provenance d'un pays où sévit un risque de transmission de celle-ci. Cette vaccination devra être effectuée au moins 10 jours avant l'entrée au Costa Rica.

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

Bon à savoir Le temps de trajet (en bus) est donné à titre indicatif. En raison d'événements spéciaux (conditions météorologiques, état des routes, situations imprévisibles telles que des grèves ou des 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 indiquées dans le texte, payantes, ne sont pas obligatoires : il est donc possible de rester au campement si vous le souhaitez.

Encadrement/Accompagnement La personne qui vous accompagne vous fera partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit, de manière à ce que celui-ci se déroule en toute sérénité. Elle saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays et répondra à vos attentes et à vos



questions sur le Costa Rica, sa culture et ses traditions. Votre guide jouera également les interprètes avec les populations rencontrées. Il connaît la nature et aura plaisir à partager ses connaissances avec vous. <h1>Niveau de difficulté</h1> Toutes les activités sont accessibles aux débutants et sans danger.

Si les activités au programme - bien qu'accessibles à tous et sans danger - vous semblent trop sportives, à l'image du canopy tour-tyrolienne ou du rafting, des activités plus calmes seront proposées en remplacement. <h1>Transport</h1> Selon le nombre de voyageurs, vous serez transportés dans des véhicules type HIACE (1 à 7 places), COASTER (8 à 17 places) ou SENIOR (18 à 20 places). Tous ces véhicules sont équipés de l'air conditionné et d'un microphone. Les transferts vers et depuis Tortuguero et l'hôtel sont effectués en bateau collectif avec d'autres touristes.

Selon le nombre de participants, des bagages pourront être rangés au fond du véhicule. <h1>Hébergement</h1> Les hôtels ont été sélectionnés pour leur qualité. Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à certains endroits. La liste définitive des établissements est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

<h1>Climat</h1> Le Costa Rica bénéficie d'un climat tropical. La saison sèche, de décembre à avril, est la plus touristique. La saison des pluies, ou saison verte, dure de mai à octobre. La température oscille entre 25 °C et 30 °C toute l'année selon les régions. En général, pendant la saison des pluies, il pleut les après-midis et les matinées sont ensoleillées. C'est durant cette période que l'on voit le plus d'animaux et que les paysages sont les plus verdoyants (les plantes aiment l'eau !). Les cascades sont à leur débit maximum et c'est la meilleure saison pour les activités aquatiques. <h1>Cuisine</h1> Les repas sont pris dans des restaurants locaux, en route, lors des activités ou dans des hôtels. La cuisine locale est bonne 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, le riz, les haricots rouges, les crudités, le poulet ou le poisson. Le plat traditionnel que vous aurez l'occasion de goûter, et qui s'appelle le "casado" (ce qui signifie "marié"), est celui que "toute bonne épouse doit savoir servir à son mari" (!). C'est une grande assiette dans laquelle on retrouve justement une salade de crudités (le plus souvent du chou), du riz, des haricots et de la viande ou du poisson. Les plats locaux sont assez peu épicés et souvent agrémentés de coriandre et d'oignons. En dessert, les Costariciens mangent habituellement des fruits, un gâteau de lait ou du riz au lait. <h1>Budget</h1> Les pourboires au guide et au chauffeur sont à votre discrétion (à titre indicatif, comptez environ 4 € par jour et par personne).

Au restaurant, la taxe de service est comprise dans la facture mais un pourboire peut toujours être laissé si le service le mérite. <h1>Voltage</h1> 110 volts. Prises américaines (pensez à emporter un adaptateur). <h1>Photos</h1> Pour les appareils photos numériques, prévoyez des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV permettra de protéger efficacement votre objectif. Un téléobjectif de 80-135 ou 200 mm est recommandé pour les photos d'animaux. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie seront indispensables pour vous faire accepter des peuples rencontrés.

<h1>La valise</h1> - une valise à roulettes est conseillée (si possible, ne dépassez pas les 15 kg).

- un petit sac à dos de 30 à 35 litres vous permettra de transporter les effets utiles dans la journée (veste, gourde, crème solaire, etc.).

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés. <h1>Chaussures / Vêtements</h1> - une paire de chaussure de randonnée basses et imperméables, ou une paire de baskets confortables.

- une paire de sandales de marche.

- une veste imperméable.

- une veste polaire ou un pull.

- un pantalon de toile type randonnée.

- un short ou un bermuda.

- des chemises à manches longues et des t-shirts.

- des chaussettes en coton pour la marche.

- un maillot de bain.

- un chapeau ou une casquette. <h1>Matériel</h1> - des lunettes de soleil à verres filtrants.

- de la crème solaire (lèvres et peau).

- une paire de jumelles.

- une pharmacie personnelle : collyre, anti-diarrhéique, désinfectant externe (alcool à 90°), crème anti-inflammatoire, paracétamol, pansements, bande, coton hémostatique, crème anti-moustique, épingle à nourrice.

<h1>La vie en groupe</h1> 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. Toutefois, votre aide sera toujours appréciée et contribuera à renforcer vos liens avec vos accompagnateurs, guides, chauffeurs et cuisiniers. <h1>Votre environnement</h1> 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 dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En 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 d'en faire part à votre agence. <h1>Vos rencontres</h1> 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 différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous



rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour 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, etc.) et à éviter les comportements exubérants. <h1>Recommandations</h1> Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur ou dont la perte serait une source d'ennuis. Pensez également à assurer votre matériel photo et vidéo avant votre départ, et à prendre avec vous une photocopie de vos papiers d'identité que vous conserverez séparément des originaux.

Sur place, ne donnez pas l'impression de porter des objets de valeur en exhibant des t-shirts aux marques ou logos ostensibles, qui pourraient vous faire paraître aussi riche que si vous portiez des bijoux. Gardez aussi un peu de monnaie sous la main, indépendamment du reste de vos économies, pour éviter d'avoir à sortir une grosse somme à chacun de vos achats. Plus généralement, suivez attentivement les conseils de vos guides locaux et accompagnateurs et ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avion) visibles dans le bus, à l'hôtel ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, mettez-les plutôt dans le coffre-fort de l'hôtel.

<h1>Bibliographie</h1> - "Costa Rica : voyage au cœur du vivant" / Stéphane Bonneau

- "Costa Rica : volcans, fleurs et quetzals" / Christian Rudel

- "Costa Rica - Rencontres au dernier Jardin d'Éden" / Sabine Bernert et Michel Denis-Huot

- "Une musique magique" / Lara Ríos

- "Les contes de la tante Panchita" / Carmen Lyra <h1>Mini-lexique</h1> **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 / s'il vous plaît = Por favor

Non merci = No gracias

Oui / Non = Si / No