

Trek Évasion

Voyages naturalistes et sportifs

Costa Rica

Expédition tropicale

Le plus beau trek d'Amérique Centrale

10 jours/Niveau 4 - Trek del Rey 6 jours



DESCRIPTIF :

Le plus beau trek itinérant d'Amérique Centrale débute en haute montagne à 3500 mètres d'altitude et traverse de nombreux écosystèmes tropicaux jusqu'à l'océan pacifique. Sportif et amateur de paysages à couper le souffle, loin des sentiers battus touristiques, ce séjour de randonnée est fait pour vous. C'est avec 20 d'expérience que nous sommes devenus les spécialistes dans l'organisation de trek dans le pays le plus vert de la planète grâce à de solides et étroites relations de partenariat avec les populations locales.

POINTS FORTS :

Les très nombreuses observations de la faune et de la flore avec un guide professionnel. La découverte des plus beaux parcs nationaux et réserve du pays : Irazu, Biosphère UNESCO Los Santos, Los Serrano, Los campesionos, mangrove de Tarcoles. Observation du plus haut volcan du Costa Rica. Le plus beau trek de 6 jours d'Amérique Centrale. Le tour en bateau dans la mangrove de Tarcoles.



Trek Évasion

LE PROGRAMME :

Jour 1 :

SAN JOSE

Arrivée à l'aéroport de San José, accueil de votre accompagnateur et transfert dans un hôtel de la vallée centrale.

Nuit : Hôtel / Repas inclus : Libre

Jour 2 :

CARTAGO

Départ le matin en bus privé pour le parc national du plus haut volcan du Costa Rica l'Irazu 3432 mts. Puis découverte dans l'après-midi de l'ancienne capitale, de son marché central et de la basilique Notre Dame des Anges. Puis de Cartago, la route s'élève vers les montagnes de Talamanca. En fin de journée installation dans des chalets de montagne à 2600 mts d'altitude, lieu

Balade : Sentier du parc national : 1h30, 2 ou 3km, +0m, -0m

Nuit : Hôtel / Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

de vie des quetzals, afin de préparer nos affaires de Trek.



Jour 3 :

CERRO DE LA MUERTE-SAN GERARDO DE DOTA

Le matin découverte des environs à la recherche des quetzals. Puis départ pour le Cerro de la Muerte, las Antenas à 3490 mts d'altitude, pour le départ de notre trek de la Ruta del Rey. Nous traversons différents types de forêts : páramo (steppe d'altitude), forêt brumeuse et forêt tropicale d'altitude. Nombreuses observations d'oiseaux : trogons, colibris et le fameux quetzal jusqu'à la vallée de San Gerardo de Dota à 2200 mts d'altitude.

Randonnée : 10 km, 6h, +100 m, -1300 m

Nuit : Hôtel Savegre / Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 4 :

PROVIDENCIA

Nous poursuivons vers Providencia à 1945 mts d'altitude lors d'une immersion en forêt tropicale d'altitude. Ce village est connu pour ses cultures : café, canne à sucre, pommes, prunes et grenades, très

Randonnée : 13 km, 6h30, +450 m, -540 m

Nuit : Lodge Armonia Ambiental

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

typiques de la région. En fin de journée installation à l'auberge Armonia Ambiental, centre d'un projet de tourisme rural communautaire, d'ici la vue est imprenable sur 14 sommets.



Trek Évasion

Jour 5 :

LA CHAQUETA

Départ matinal pour une journée de randonnée dans la réserve de Biosphère de l'UNESCO de Los Santos, un milieu tropical luxuriant très loin de la civilisation et habitat du tapir et du puma. Après une matinée d'ascension, nous continuons vers La Chaqueta à 680 mts, notre hébergement pour la nuit. Nuit dans la ferme de la famille Mora

Randonnée : 14 km, 8h, +600 m, -1300 m

Nuit : chez l'habitant à La Chaqueta / Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Gamboa.



Jour 6 :

TINAMU



Magnifique départ de randonnée dans un paysage de montagne à couper le souffle jusqu'au village de Piedras Blancas, dans la vallée du río Savegre. Possibilité de baignade et déjeuner chez Don Hernan, une famille d'agriculteurs installée au

Randonnée : 11 km, 7h, +800 m, -500 m

Nuit : chez l'habitant au Rancho Tinamu / Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

bord de la rivière. Nous traversons, ensuite, le cour d'eau sur une nacelle (andarivel) suspendu au dessus par un câble avant une montée assez rude vers le rancho Tinamú, où nous sommes accueillis par la famille de Santiago. Selon le temps et l'envie, petite balade nocturne afin d'observer la faune, et plus particulièrement les grenouilles : 27 espèces vivent dans le secteur.

Jour 7 :

QUEBRADA AROYO

Belle étape pour rejoindre la petite communauté de Quebrada Arroyo et la réserve de Los Campesinos. Le déjeuner, typique, est servi dans une feuille de banane. Installation dans le petit lodge situé près de cascades accessibles par un pont suspendu. Le lodge et la réserve sont gérés par une association de producteurs de vanille reconvertis dans l'écotourisme. Une autre occasion de découvrir un Costa Rica authentique et chaleureux. Idéal pour l'observation des toucans.

Randonnée : 15 km, 7h, +480 m, -660 m

Nuit : Auberge de Los Campesinos / Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Trek Évasion

Jour 8 :

TARCOLES

Randonnée matinale pour rejoindre notre bus, puis transfert jusqu'au village de pêcheur de Tarcoles au bord du pacifique. Après-midi, balade en bateau de 2 heures dans la mangrove la plus peuplée de crocodile d'Amérique Centrale pour l'observation de son incroyable faune. Soirée festive dans une

bourgade très authentique...



Jour 9 :

SAN JOSE

Baignade dans le pacifique le matin et retour sur San Jose, la capitale, l'après-midi pour prendre l'avion.

Nuit : Avion

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner

Jour 10 :

France

Arrivée dans la journée

Le prix comprend :

- Tous les transports dans le cadre du séjour (bus privé, bateau)
- Tous les repas sauf le premier soir (hors boissons)
- Toutes les entrées de parc nationaux et réserves visitées
- Tous les hébergements en chambre double ou dortoir
- Tous nos treks sont accompagnés par 2 guides professionnels
- Tour de crocodiles dans la mangrove de Tarcoles

Le prix ne comprend pas :

- Le billet d'avion (le rendez-vous à l'aéroport de San Jose, Costa Rica)
- Les boissons
- Le dîner du premier soir (l'arrivée en avion se fait tard dans la soirée)
- La chambre individuelle (compter 100€)
- Les faux frais

Formalités : Passeport

Pour les ressortissants **français, belges, luxembourgeois et suisses** : passeport valide au moins un jour après la date prévue de sortie du pays. Durée autorisée dans le pays pour un séjour sans visa : 3 mois.

Aérien :

Quel vol choisir : SAN JOSE COSTA RICA (Code aéroport SJO)

De nombreuses compagnies aériennes desservent le pays depuis l'Europe

- IBERIA, via Madrid – quotidien,
- AIR FRANCE, via Paris CDG, 2 ou 3 fois par semaine, suivant la saison,
- KLM, via Amsterdam, 3 fois par semaine,
- LUFTHANSA, via Francfort, 3 fois par semaine,
- BRITISH AIRWAYS, via Londres Heathrow.

Toutes ces compagnies permettent de partir depuis un peu partout en Europe, via leurs *hubs* respectifs ; éventuellement aussi avec un vol vers Panama puis

Trek Évasion

une continuation Panama – San Jose (billet unique du départ à l'arrivée).

* aller : départ d'Europe le matin, arrivée San Jose le même soir.

* retour : départ de San Jose l'après-midi ou en soirée, arrivée Europe le lendemain.

Les compagnies américaines, AMERICAN AIRLINES, DELTA, UNITED ont de nombreux vols quotidiens pour San Jose depuis leurs *hubs* respectifs (Atlanta, Houston, Miami, New York, etc). Elles peuvent être aussi une bonne solution pour se rendre à San Jose depuis l'Europe ; être attentif cependant aux formalités (formulaire ESTA nécessaire pour un transit aux Etats Unis).

Argent :

Le Colon

La monnaie est le Colon – CRC.

1 Euro = 700 colones environ.

Change possible à l'aéroport en arrivant ; ainsi qu'aux guichets des banques.

Néanmoins, le plus simple est de retirer des colones aux DAB, disponibles un peu partout dans les villes grandes et moyennes ; retrait en colones ou en dollars US.

Tout ce que vous voulez savoir sur le Costa Rica :

- *Wikipedia* pour une vue d'ensemble sur le pays
- *Inbio* pour en savoir plus sur la biodiversité (site en espagnol ou anglais)
- *L'observatoire volcanologique de l'université du Costa Rica*, avec les webcams des différents volcans.

Décalage horaire par rapport à la France :

- été : moins 7 heures
- hiver : moins 8 heures

La sécurité :

Le Costa Rica est une destination jugée sûre. Partout dans le pays, le niveau de sécurité est bon. Bien sûr, il faut être attentif, à ses documents et valeurs, dans les villes et les endroits avec beaucoup de monde (marchés, plages...).

Santé :

Le Costa Rica est le premier pays d'Amérique latine en termes de qualité des soins. Les techniques utilisées sont modernes, et les médecins bien formés.

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques.

Un traitement antipaludéen, parfois conseillé, n'est pas nécessaire. Toutefois, nous vous recommandons vivement de vous protéger soigneusement contre les piqûres de moustiques (crème répulsive et chemises à manches longues).

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste et médecin avant votre départ.

Electricité :

Le Costa Rica a un système électrique de 110 volts. Les prises sont de type plate américaine. Il faudra donc prévoir un adaptateur que vous trouverez facilement à l'aéroport.

Téléphone :

- Pour appeler le Costa Rica depuis la France, il faut composer le 00 506 + numéro du correspondant.
- Pour appeler la France depuis le Costa Rica, il faut composer le 00 33 + numéro du correspondant (sans le 0).
- La couverture GSM est relativement bonne à proximité de centres urbains et des lieux touristiques.

Trek Évasion

Adresses utiles :

Ambassade du Costa Rica en France

4, square Rapp - 75007 Paris

Tél. : 01 45 78 50 93

Email : consulat.cr@gmail.com

Web : www.ambassade-costarica.org

**LE VOL DE RETOUR DOIT IMPERATIVEMENT
PARTIR DANS L'APRES MIDI**

Ce programme est à titre indicatif et nous nous réservons le droit de le changer ou de le modifier en cas d'événements imprévisibles sur place.

Trek Évasion S.A.S au capital de 10 000€ - R.C.S Nîmes 821 003 563 - N° Siret : 821 003 563 000 11 - Code Naf : 7912Z activités des voyagistes
N° TVA intra : FR 87 821 003 563 – Assurances de responsabilités civiles : MMA PRO-PME n° 000000146382580 – Garantie financière
apportée par APST – N° d'immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM030230002