

# Trek Évasion

Voyages naturalistes et sportifs

## Costa Rica

**Des plages aux montagnes**

*L'essentiel du Costa Rica*

12 jours/Niveau 1



### **DESCRIPTIF :**

Le Costa Rica est un merveilleux pays où la faune et la flore très variées permettent aux voyageurs un dépaysement immédiat. Entre mer des caraïbes et océan Pacifique vous traverserez le pays d'Est en Ouest afin de découvrir les plages des caraïbes et du pacifique en passant par la chaîne des volcans et les montagnes de forêt tropicale brumeuse du Monteverde. Une découverte en profondeur d'un pays aux écosystèmes les plus protégés de notre planète. Parfait pour découvrir l'essentiel de ce merveilleux pays.

### **POINTS FORTS :**

Une magnifique traversée du pays d'Est en Ouest en passant par le volcan Arénal et le massif montagneux du Monteverde. Visites du parc national de Tortuguero, de la réserve du sendero 1968 et de la réserve de Santa Elena. Balade sur les ponts suspendus de Monteverde et baignade dans les thermes d'eau chaude du volcan Arénal. La rencontre d'une population locale très accueillante et le coucher de soleil sur le pacifique.

# Trek Évasion

## **LE PROGRAMME :**

### **Jour 1 :**

SAN JOSE

Arrivée à l'aéroport de San José, accueil et transfert dans un hôtel de la capitale. Votre correspondant vous remettra le dossier de réservation des hôtels, excursions et d'une carte routière de votre itinéraire. Il vous expliquera tout le déroulé de votre séjour. Vous garderez un contact d'assistance avec lui par téléphone, en cas de besoin.

Nuit : Hôtel dans la capitale - Repas inclus : Avion

### **Jour 2 :**

TORTUGUERO

Le matin un guide local viendra vous chercher en bus à votre hôtel pour vous emmener jusqu'au fabuleux parc national de Tortuguero sur les plages des caraïbes. Ce superbe parc aquatique regorge de vies animales. Après un trajet routier puis bateau entre rivière et canaux naturels au milieu de la forêt tropicale inondée vous arriverez au petit village de Tortuguero coincé entre la mer des caraïbes et les canaux du parc national. Nombreuses observations d'oiseaux en route. Dépaysement garanti !

Nuit : Lodge en pension complète - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

### **Jour 3 :**

TORTUGUERO

Journée consacrée à la visite du parc national en bateau dans les méandres des rivières et canaux qui entourent le village. Nombreuses observations d'oiseaux, de mammifères, d'insectes et de reptiles. Pensez à avoir une bonne paire de jumelles. Visite du petit village de Tortuguero, possibilité de baignade dans la mer des Caraïbes. Laisser vous bercer par un coin du bout du monde.

Nuit : Lodge en pension complète - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

## **LES 3 JOURS 2 NUITS A TORTUGUERO COMPRENNENT :**

Tous les transports d'acheminement terrestre et fluviaux, un forfait 3 jours 2 nuits dans un lodge de bon standing en pension complète, un guide naturaliste local, les entrées et les excursions en bateaux dans le parc national.

### **Jour 4 :**

LA FORTUNA

Retour en bateau jusqu'à l'embarcadère puis jusqu'au restaurant en traversant les grandes plantations de banane. Votre loueur de voiture vous attendra afin de signer votre contrat de location et vous remettre votre véhicule 4x4. Assurance de base incluse (supplément tout risque à votre charge sur place, si souhaité).

Départ en autonomie jusqu'au volcan Arénal dans la petite ville de La Fortuna.

Possibilité de nombreux arrêts découverte en route à votre choix. Je recommande un arrêt au pont des iguanes à Muelle ou à la réserve de Danaus.

Nuit : Hôtel La Fortuna - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner

# Trek Évasion

## **Jour 5 :**

### LA FORTUNA

Entrée de la réserve du « senderos 1968 » incluses afin d'aller visiter les anciennes coulées de lave du volcan Arénal ainsi que de nombreux points de vue sur cet immense colosse. Ce lieu est particulièrement apprécié des naturalistes en quête d'observations d'animaux. Le soir, entrée aux thermes d'eau chaude du volcan afin de passer une agréable soirée de détente.

Nuit : Hôtel La Fortuna - Repas Inclus : Petit déjeuner

## **Jour 6 :**

### MONTEVERDE

Départ le matin avec votre 4x4 pour le tour du lac Arénal en direction du Monteverde. Possibilité de voir des coatis et des toucans en chemin. Arrivée dans l'après-midi dans le petit village de Santa Elena très prisé des ornithologues. Nombreuses activités possible sur place : tyroliennes, musée aux insectes, ranarium, visiter une plantation de café, aller à la fabrique de fromage...

Nuit : Auberge de montagne - Repas Inclus : Petit déjeuner

## **Jour 7 :**

### MONTEVERDE

Journée de découverte des montagnes du Monteverde et de son incroyable forêt brumeuse. Visite de la réserve de Santa Elena prévue avec un guide naturaliste spécialisé de la région afin de découvrir une multitude d'oiseaux et mammifères. Puis visite des Pont suspendus au dessus de la canopée. Une vue incroyable au-dessus d'arbres de plus de 70 mètres de haut.

Nuit : Auberge de montagne - Repas Inclus : Petit déjeuner

## **Jour 8 :**

### SAMARA

Départ en direction du versant pacifique et de ses magnifiques plages de cocotiers. Vous allez croiser la fameuse Panaméricaine avant de rejoindre la péninsule de Nicoya et le petit village de Samara au bord d'une splendide plage. L'endroit est idyllique pour le farniente, les baignades dans l'océan et aller découvrir les plages environnantes. Un petit coin de paradis !

Nuit : hôtel - Repas Inclus : Petit déjeuner

## **Jour 9 :**

### SAMARA

Journée à votre choix. Possibilité d'explorer les environs, de vous organiser une activité nautique (aller voir les cétaqués ou aller pêcher), de profiter de la plage, de faire du cheval... Proche de Samara, la plage de la Barrigona est particulièrement sauvage est magnifique. Quand à celle de Coralillo elle est superbe pour voir le coucher de soleil sur le pacifique.

Nuit : hôtel - Repas Inclus : Petit déjeuner

# Trek Évasion

## **Jour 10 :**

SAN JOSE

Départ dans la matinée pour un retour dans la vallée centrale et la capitale. Vous aurez le choix de l'itinéraire que vous souhaitez prendre pour rentrer, en faisant le tour de la péninsule et le ferry sur un itinéraire aventure ou en passant par le pont de la Amistad sur un itinéraire plus rapide. Possibilité en chemin de nombreuses visites selon vos envies. Sarchi, la ville artisanale, Puntarenas et ses excellents restaurants de poissons. Restitution du 4x4 au loueur directement à l'hôtel entre 16h et 18h.

Nuit : hôtel de la capitale - Repas Inclus : Petit déjeuner

## **Jour 11 :**

DEPART

Matinée libre dans la capitale pour la visite du marché central, faire un peu de shopping, découvrir le musée de l'or, de jade ou national. Un transfert privé vous est organisé pour vous ramener à l'aéroport. Enregistrement et embarquement pour votre retour.

Repas Inclus : Petit déjeuner

## **Jour 12 :**

Arrivée en France dans la journée

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement tel que décrit avec petits déjeuners, base chambre double ou triple (3 participants).
- La location d'un véhicule 4x4 tel que indiqué avec assurances de base incluses (autre option en supplément)
- Les transferts aéroport
- Le forfait 3 jours / 2 nuits à Tortuguero (transport terrestre et fluvial, pension complète, hébergement, guide et tours)
- L'entrée au parc national Tortuguero
- L'entrée aux senderos 1968 le jour 5
- L'accès aux sources d'eau chaude le jour 5
- L'entrée et la visite guidée (anglais ou espagnol) de la Reserva Santa Elena le jour 7
- L'assistance locale de votre correspondant local
- Les bons d'échange : remis sur place
- Une carte routière : remise sur place

### **Le prix ne comprend pas :**

- Le billet d'avion (le rendez-vous se fait à l'aéroport de San Jose, Costa Rica. Code aéroport SJO)
- Les boissons
- La chambre individuelle (compter 400€)
- Les faux frais et pourboire

### **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.

# Trek Évasion

## **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 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.

# Trek Évasion

## **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.

## **Adresses utiles :**

Ambassade du Costa Rica en France  
4, square Rapp - 75007 Paris  
Tél. : 01 45 78 50 93  
Email : [consulat.cr@gmail.com](mailto:consulat.cr@gmail.com)  
Web : [www.ambassade-costarica.org](http://www.ambassade-costarica.org)

**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