

Trek Évasion

Voyages naturalistes et sportifs

Costa Rica

Des caraïbes au pacifique

Le plus beau trek d'Amérique Centrale

14 jours/Niveau 3 Trek del Sukia 4 jours



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 des paysages incroyables constamment changeants entre volcans actifs, plaines d'élevages, vallée agricoles, forêts luxuriantes et rivières tumultueuses. Un voyage au contact de la population locale très accueillante.

POINTS FORTS :

Nous sommes de vrai spécialiste dans l'organisation de trek itinérant au Costa Rica grâce à de solides et étroites relations de partenariat avec les populations locales. Visite des plus beaux parcs nationaux du pays : Tortuguero, Cahuita, Carara et des plus sauvages réserves : Sarapiquí, la Biosphère de Los Santos et Los Campesinos. Les baignades dans la mer des caraïbes, l'océan pacifique et les rivières de montagne. Le trek de 4 jours avec un logement chez l'habitant. Le tour en bateau dans la mangrove de Tarcoles. Les très nombreuses observations de la faune et de la flore avec un guide professionnel.

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 :

SARAPIQUI

Départ le matin en bus privé vers la région caribéenne de Sarapiquí, haut lieu de l'ornithologie dans le pays. En route arrêt dans une plantation de café de la vallée centrale pour une petite dégustation d'un café considéré comme le meilleur du monde. Dans l'après-midi installation dans notre lodge et balade sur ses sentiers pour l'observation d'un très grand nombre d'espèces d'oiseaux : toucans, colibris, rapaces,

Balade : Sentier du lodge : 3h, 2 ou 3km, +0m, -0m

Nuit : Lodge

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

moucherolles... et observations de singes et des grenouilles venimeuses.



Jour 3 :

SARAPIQUI-TORTUGUERO



Départ le matin pour aller dans le fabuleux parc national de Tortuguero. Ce superbe parc naturel

Balade : Sentier du lodge : 3h, 2 ou 3km, +0m, -0m

Nuit : Lodge

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

aquatique regorge de vies animales. Après un trajet entre rivière et canaux naturels au milieu de la forêt tropicale inondée, arrivée au petit village de Tortuguero coincé entre la mer des caraïbes et les canaux du parc national. Nombreuses observations d'oiseaux en route.



Trek Évasion

Jour 4 :

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. Ascension au Cerro Tortuguero. Pensez à avoir une bonne paire de jumelles. Dépaysement garanti.

Balade : 2 sorties Canoë dans le parc: 5h, +0m, -0m

Nuit : Lodge

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 5 :

CAHUITA

Retour en bateau jusqu'à l'embarcadère pour retrouver notre véhicule. En route, jusqu'au petit village de Cahuita, situé en bordure de la mer des caraïbes, nous traverserons les grandes plantations de bananiers. Dans l'après-midi, installation dans notre lodge et baignade dans les eaux cristallines de la mer des caraïbes. Possibilité d'une longue balade sur la plage, et d'observation de nombreux paresseux.

Nuit : Lodge

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 6 :

CAHUITA

Journée consacrée à la traversée du parc national de Cahuita. Le plus fascinant des parcs nationaux de la zone caraïbes est peuplé de nombreux paresseux, singes capucins, ratons laveurs, coatis ainsi que d'une très riche avifaune.



Balade : parc national : 8km, 5h, +0m, -0m

Nuit : Lodge

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 7 :

SANTA MARIA DE DOTA



Départ tôt le matin pour le village de montagne de Santa Maria de Dota. Cette petite ville située dans une vallée au milieu des champs de café de la zone de « Tarrazu » produit un café considéré comme l'un des meilleurs au monde. A notre arrivée nous préparerons nos affaires pour un trek de 4 jours.

Nuit : Auberge

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Trek Évasion

Jour 8 :

ZAMORA

Très tôt le matin, départ en véhicule tout terrain pour rejoindre le point de départ de notre trek (2 heures de 4X4 environ). Traversée de l'incroyable forêt primaire de la réserve de Los Santos pour rejoindre notre campement à l'intérieur de la vieille bâtisse de la ferme de Bétania.

Une famille locale s'occupera de

Randonnée : réserve de Los Santos : 6h, 16km, +400, -900m

Nuit : campement à la ferme

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

toute notre logistique sur place.



Jour 9 :

TINAMU

Départ à pied à travers la forêt tropicale, passage par la magnifique rivière de La Bomba. Possibilité d'un arrêt baignade dans les eaux claires et rafraichissantes. En début d'après-midi, arrivée à la ferme-auberge de Tinamu chez une famille de costariciens très accueillante. Fin de journée, baignade à la cascade de la Olla del Brujo et observations d'une

Randonnée : réserve de Los Santos : 5h, 11km, +400, -400m

Nuit : ferme-auberge

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

incroyable quantité d'oiseaux.



Jour 10 :

QUEBRADAS AROYO



Belle étape de randonnée à travers la forêt tropicale humide de San Isidro et ses très beaux points de vue sur la rivière Savegre et le pacifique.

Randonnée : réserve Los Campesinos : 5h, 12km, +300, -700m

Nuit : ferme-auberge

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Possibilité de nombreuses observations de la faune et de la flore lors de la traversée de la magnifique réserve de Los Campesinos. Arrivée en début d'après-midi dans notre lodge avec ses nombreuses cascades et son très impressionnant pont suspendu. Idéal pour l'observation des toucans.

Trek Évasion

Jour 11 :

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.



Randonnée : 2h, -200m

Nuit : hôtel

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 12 :

SAN JOSE

Visite le matin du parc national de Carara. Le parc est l'endroit le plus propice pour l'observation des aras écarlates mais aussi d'une faune très variée, comme : singes, agoutis, toucans, cerfs, iguanes géants...

Début d'après-midi, retour sur la capitale San Jose pour un city tour et une petite soirée d'au revoir.

Randonnée : 4h, +0, -0m

Nuit : hôtel

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 13 :

DÉPART

Transfert pour l'aéroport, enregistrement et départ. En fonction de l'heure de départ, une activité en option pourra être proposée.

Jour 14 :

France

Arrivée dans la journée

Le prix comprend :

- Tous les transports dans le cadre du séjour (bus privé, bateau, 4X4)
- Tous les repas sauf le premier soir (hors boissons)
- Toutes les entrées de parc nationaux et réserve visitées
- Tous les hébergements en chambre double
- Tous nos treks sont accompagnés par 2 guides professionnels
- Tour de crocodiles dans la mangrove de Tarcoles
- Les tours à Tortuguero (le Cerro et 2 tours en bateau)

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
- Le dîner du premier soir (l'arrivée en avion se fait souvent tard dans la soirée)
- La chambre individuelle (compter 490€)
- Les faux frais

Trek Évasion

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 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.

Trek Évasion

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.

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

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.