

Trek Évasion

Voyages naturalistes et sportifs

Costa Rica

Escapade tropicale

Le plus beau trek d'Amérique Centrale

14 jours/Niveau 4 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 la biosphère UNESCO de Los Santos lors d'un trek itinérant considéré comme le plus beau d'Amérique Centrale avant de terminer sur la plus belle plage pacifique du pays. Spécialiste dans l'organisation de randonnée itinérante au Costa Rica depuis 20 ans, nous avons su tisser des liens indéfectibles, avec une population locale très accueillante, lors de partenariats éco-responsable.

POINTS FORTS :

Ce séjour de randonnée est un concentré d'une expérience inoubliable dans un des pays les plus éco-responsable de notre planète. Visite du parc national du plus haut volcan du Costa Rica : l'Irazu. La traversée de la biosphère UNESCO de Los Santos dans un trek de 4 jours avec un guide spécialiste de la zone. La rencontre d'une population locale très accueillante. La balade dans la réserve du sendero 1968 au volcan Arénal et sur les ponts suspendus de Monteverde.

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 :

SANTA MARIA DE DOTA

Transfert privé pour Cartago et le volcan Irazú. Visite du parc national du volcan Irazú, avec son impressionnant cratère. Par beau temps, vue sur les côtes Atlantique et Pacifique. Possibilité de visite du Musée volcanologique et balades sur les sentiers de Nochebuena. Court trajet pour Santa María de Dota, où vous passez la nuit. Rendez-vous avec votre guide local et préparatifs du trek des trois jours suivants (du J 3 au J 5) : tri des affaires personnelles pour un portage autonome jusqu'au J 5, jour où vous retrouverez le reste de vos bagages.

Nuit : Chalet de montagne - Repas Inclus : Petit déjeuner-Dîner

Jour 3 :

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 Zamora. Une famille locale s'occupera de toute notre logistique sur place.

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

Nuit : campement à la ferme - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 4 :

TINAMU

Départ à pied à travers la forêt tropicale, passage par la magnifique rivière de Savégre. Possibilité d'un arrêt baignade dans les eaux claires et rafraichissantes. L'après-midi, arrivée à la ferme-auberge de Tinamu chez une famille très accueillante. Observations d'une incroyable quantité d'oiseaux et de grenouille.

Randonnée : réserve de Los Santos : 5h, 12 km, +400, -400m

Nuit : ferme-auberge - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 5 :

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 et le pacifique. 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 ses très impressionnants ponts suspendus. Idéal pour l'observation des toucans.

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

Nuit : Chalet de montagne - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Trek Évasion

Jour 6 :

MANUEL ANTONIO

Dernier jour de trek lors de cette randonnée matinale avec au départ la traversée des ponts suspendus, pour rejoindre notre transport privé pour un transfert jusqu'au village touristique de Manuel Antonio au bord de l'océan pacifique. Fin de journée farniente sur une des plus belles plages du Costa Rica. L'observation du coucher de soleil tout en se détendant est fortement appréciable. Randonnée : 1h15, -200m

Nuit : hôtel de plage - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 7 :

MONTEVERDE

En fin de matinée, votre loueur de voiture vous rejoindra à votre hôtel 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). Puis, route pour Monteverde "la forêt brumeuse". Arrivée dans l'après-midi dans le petit village de Santa Elena très prisé des ornithologues.

Nuit : Hôtel de montagne - Repas Inclus : Petit déjeuner

Jour 8 :

MONTEVERDE

Cette zone de montagnes du Monteverde et de son incroyable forêt brumeuse propose de nombreuses activités possibles sur place : tyroliennes, musée aux insectes, aux grenouilles, visite de plantation de café, de fabrique de fromage.... Vous aurez inclus la visite des Pont suspendus au dessus de la canopée. Une vue incroyable au-dessus d'arbres de plus de 70 mètres de haut.

Nuit : Hôtel de montagne - Repas Inclus : Petit déjeuner

Jour 9 :

LA FORTUNA

Départ le matin avec votre 4x4 pour le tour du lac Arénal en direction de La Fortuna. Plus on se rapproche du volcan plus il est impressionnant. Possibilité de voir des coatis et des toucans en chemin. La zone protégée du volcan abrite 50% de la biodiversité de tout le pays. A vos jumelles !

Installation dans un hôtel au pied du volcan Arénal.

Nuit : Hôtel au pied du volcan - Repas Inclus : Petit déjeuner

Jour 10 :

PUERTO VIEJO DE LIMON

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. Continuation vers la petite ville animée et le charme multiculturel de Puerto Viejo de Limón, installation pour deux nuits dans un lodge au bord de la mer.

Nuit : Lodge Puerto Viejo - Repas Inclus : Petit déjeuner

Trek Évasion

Jour 11 :

PUERTO VIEJO DE LIMON

Journée consacrée à la découverte des alentours et/ou détente sur la plage.

Suggestions d'activités :

— découverte du parc national Cahuita, ses magnifiques plages de sable blanc bordées de cocotiers qui s'inclinent vers la mer des Caraïbes. Nous empruntons un sentier littoral pour observer dans leur environnement naturel singes capucins, singes hurleurs, capucins à tête blanche ou encore ratons laveurs. Baignade possible (possibilité de *snorkeling* avec masque et tuba recommandés, uniquement avec guide local : environ 30 \$ par personne). Accès depuis le village libre (contribution volontaire).

— Balade à vélo depuis le village de Cahuita.

— Visite de la réserve naturelle Gandoca à Manzanillo et des plages de Playa Cocles, Punta Uva...

Nuit : Lodge Puerto Viejo - Repas Inclus : Petit déjeuner

Jour 12 :

SAN JOSE

Départ dans la matinée pour un retour dans la vallée centrale et la capitale. Pourquoi ne pas passer par la vallée de la rivière Reventazon qui offre de beaux points de vue sur le volcan actif Turrialba. La zone très agricole vous fera découvrir les grandes plantations de café et de cannes à sucre.

Restitution du 4x4 au loueur directement à l'hôtel entre 16h et 18h.

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

Jour 13 :

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 transport privé vous amènera à l'aéroport. Enregistrement et embarquement pour votre retour.

Repas Inclus : Petit déjeuner

Jour 14 :

Arrivée en France dans la journée

Le prix comprend :

- L'hébergement tel que décrit avec petits déjeuners, base chambre double ou triple (3 participants).
- 3 jours en pension complète (Trek Tinamu, Los Campesinos)
- 1 jour en demi pension (Santa Maria de Dota)
- La location d'un véhicule 4x4 tel que indiqué avec assurances de base incluses
- Les transferts aéroport.
- Les entrées des parcs nationaux au Volcan Irazú
- L'accès aux ponts suspendus à Monteverde le jour 8
- L'accès aux senderos 1968 le jour 10
- L'assistance locale de votre correspondant
- Les bons d'échange : remis sur place
- Une carte routière : remise sur place

Trek Évasion

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.

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

Trek Évasion

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.

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.