Trek Évasion

Voyages naturalistes et sportifs

Costa Rica

Les montagnes du quetzal

Les plus beaux parcs du pays

14 jours/Niveau 2

DESCRIPTIF :

Ce circuit est particulièrement recommandé aux amoureux de la nature souhaitant découvrir la culture du Costa Rica en profondeur. Vous visiterez les plus belles réserves et parcs nationaux et rencontrerez de nombreuses famille d'agriculteur qui vous parlerons de leur petite exploitation. Nombreuses observations de la faune et de la flore sont garanties. L'approche de très nombreux écosystèmes augmentera la grande diversité de nos observations. Le charme des petits lodges qui vous accueilleront seront vous faire apprécier votre voyage, au pays du Pura Vida.

POINTS FORTS :

Balade naturaliste dans les plus fameux lieux d'observations d'oiseaux et de mammifères du pays. Découverte des plus beaux parcs nationaux et réserves : Monteverde, Arénal, Tortuguero, Manuel Antonio. Des rencontres privilégiers avec des agriculteurs costariciens prônant une culture responsable et raisonnée lors de visite de plantation de café, de cannes à sucre, de plantes médicinales et épices, d'ananas… Le majestueux volcan Arénal au cœur de la forêt tropicale.

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

Jour 2 :
MONTEVERDE
C'est en descendant la Panaméricaine vers ouest que nous rejoignons le versant pacifique du pays, avant de monter sur les hauteurs de Monteverde (1500 mts). Visite d'une plantation de café dans l'après-midi afin de découvrir toutes les étapes de la production et l'importance que le café a pour les communautés locales. Dégustation. Installation en lodge pour deux nuits près de Santa Elena.
Randonnée : 2h, 4 km, +100m, -100m
Nuit : hôtel - Repas Inclus : Petit déjeuner-déjeuner-Dîner

Jour 3 :
MONTEVERDE
Journée consacrée à la découverte de la forêt brumeuse de Monteverde. Il s'agit d'une forêt d'altitude, couverte au niveau de la canopée d'une présence persistante de nuages. Ces nuages fournissent un apport continu d'humidité et favorise la diversité des plantes et des animaux qui y vivent. Les vents chauds de l'océan balayent la ligne de partage des eaux continentales, se refroidissent et se condensent lorsqu'ils s'élèvent.
Idéal pour voir le quetzal sur de grand pont suspendus au dessus de la canopée luxuriante.

Randonnée : 4h, 12 km, +200m, -200m
Nuit : hôtel - Repas Inclus : Petit déjeuner-déjeuner-Dîner

Jour 4 :
ARENAL

Dernière matinée de découverte du Monteverde avant de nous rendre à La Fortuna en longeant la route du lac Arenal. Nombreuses observations du paysage et de la faune ainsi que de superbes points de vue sur le cône parfait du volcan Arenal (1633 mts) tout au long du chemin. Installation pour deux nuits près du village de La Fortuna, au pied du volcan. En fin de journée, baignade dans un centre de sources thermales du volcan. Très propice à l'observation des coatis et de toucans
Nuit : hôtel - Repas Inclus : Petit déjeuner-déjeuner-Dîner
Randonnée : 2h, 6 km, +100m, -100m

Jour 5 :
ARENAL

Le matin, découverte de différents belvédères, au plus près de la "zone interdite" du volcan. La vie animale et la flore y est très riche et la vue sur le volcan impressionnante. En fin d'après-midi, balade dans la ferme d'Arenal Vida Campesina, récolte d'herbes, condiments et autres épices pour préparer le diner. Vous aurez l'opportunité de moudre la canne à sucre et d'en déguster. Classes de cuisine typique et repas. Randonnée : 4h, 12 km, +100m, -100m

Nuit : hôtel - Repas Inclus : Petit déjeuner-déjeuner-Dîner

Jour 6 :
SARAPIQUI

Le matin transfert vers le versant caraïbe du pays afin de visiter la Finca Sura. Cette propriété agricole située en dehors des sentiers battus produit des ananas biologique. Notre hôte, Don Rodolfo, vous fera découvrir la richesse agricole locale : ananas, cacao, manioc, rocoue, curcuma, poivre blanc, gingembre… Déjeuner typique sur place permettant une excellente dégustation des produits frais de la ferme. Installation dans un lodge situé en pleine nature à proximité de Puerto Viejo de Sarapiquí. Observation des minuscules grenouilles blue jeans et de nombreux oiseaux.

Nuit : Lodge - Repas Inclus : Petit déjeuner-déjeuner-Dîner
Randonnée : 2h, 6 km, +100m, -100m

Jour 7 :
TORTUGUERO

Départ le matin pour aller dans le fabuleux parc national de Tortuguero. Nous laissons notre véhicule à l'embarcadère de La Pavona pour rejoindre ce superbe parc naturel aquatique qui 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.

Nuit : Lodge - Repas Inclus : Petit déjeuner-déjeuner-Dîner

Jour 8 :
TORTUGUERO
Accompagnés de guides locaux, journée consacrée à la visite du parc national en bateau et canoë 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. Dépaysement garanti.

Selon la saison, sortie nocturne sur la plage pour observer les tortues marines.
Balade : 2 sorties bateau et Canoë dans le parc: 5h, +0m, -0m
Nuit : Lodge - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

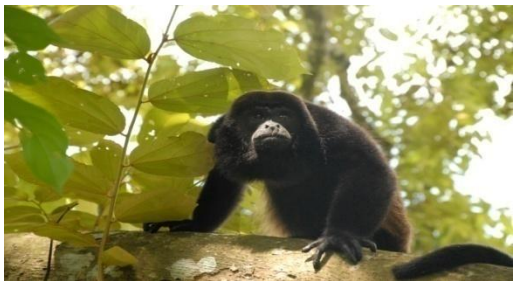
Jour 9 :
TURRIALBA
Retour en bateau jusqu'à l'embarcadère de Cano Blanco afin de retrouver notre véhicule. Magnifique traversée, en bateau, du parc national de Tortuguero, par de nombreux canaux naturels et la rivière Parismina, avant d'arriver au petit port. Nous rejoignons une piste à travers la plaine caraïbe et les grandes exploitations bananières. Déjeuner en cours de route chez une famille d'agriculteur. Puis, fin de trajet le long la vallée du *río* Reventazon, près du Volcan de Turrialba.
Nuit : hôtel - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 10 :
CORDILLERE DE TALAMANCA

Le matin, découverte l'ancienne capitale du pays, Cartago : visite de la basilique et du marché. Puis, route vers les hauteurs de la cordillère de Talamanca le long de la ligne de partage des eaux entre Atlantique et Pacifique. Arrivée au pays du quetzal, exploration de la forêt d'altitude, qui est aussi le paradis des colibris et des chênes géants couverts de bromélias, fougères et orchidées.
Nuit : chalet de montagne - Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 11 :
QUEPOS
Sortie matinale à la recherche du quetzal : nous sommes dans un des meilleurs endroits au monde pour observer le serpent à plumes, le quetzal, magnifique oiseau aux couleurs chatoyantes et symbole de l'Amérique centrale.
En milieu de matinée, départ en bus pour passer le *Cerro* de la Muerte. La route Panaméricaine grimpe, ici, à 3500 mètres d'altitude. Les paysages y sont fantastiques. Puis descente vers San Isidro et la côte pacifique.
Nuit : hôtel - Repas Inclus : Petit déjeuner-déjeuner-Dîner
Randonnée : 2h, 6 km, +200m, -200m

Jour 12 :
SAN JOSE
Matinée de découverte et de baignade dans le cadre idyllique du parc national de Manuel Antonio. Un îlot de forêt primaire exubérante en bordure de plages de sable blanc… Parfait pour y observer, singes écureuils, singes hurleurs ou capucins ou assister au réveil tardif d'un paresseux. Déjeuner à Manuel Antonio. Retour dans l'après-midi à San José. Nuit à San José.



Nuit : hôtel - Repas Inclus : Petit déjeuner-déjeuner-Dîner
Randonnée : 4h, 12 km, +200m, -200m

Jour 13 :
DEPART
En fonction des horaires de vol, et selon les envies de chacun : visite libre de la ville, marché central, musée de l'Or ou musée de Jade (entrées non comprises dans le prix). Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

Jour 14 :
FRANCE
Arrivée dans la journée

Le prix comprend :
- Tous les transports dans le cadre du séjour (bus privé, bateau, Canoë)
- Tous les repas sauf le premier et dernier soir (hors boissons)
- Toutes les entrées de parc nationaux et réserve visitées
- Tous les hébergements en chambre double
- Guide francophone professionnel
- 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 et dernier soir
- La chambre individuelle (compter 480€)
- 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 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.

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.