

Trek Évasion

Voyages naturalistes et sportifs

Costa Rica

Quetzals, volcans et océans

Le plus beau trek d'Amérique Centrale

16 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 je suis devenu le spécialiste 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, Santa Elena, Cahuita. Observations des plus impressionnants volcans du Costa Rica. Le plus beau trek d'Amérique Centrale de 6 jours. Le tour en bateau dans la mangrove de Tarcoles.

ATTENTION LE VOL DE RETOUR DOIT ÊTRE OBLIGATOIREMENT L'APRES-MIDI

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 : 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 : 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

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

Randonnée : 2h, 6 km, +100m, -100m

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.

Trek Évasion

Jour 5 : TORTUGUERO

Départ le matin pour aller dans le fabuleux parc national de Tortuguero. Nous laissons notre véhicule 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.

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

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

Jour 6 : 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 vos

jumelles.



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

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

Jour 7 : TURRIALBA

Départ tôt le matin pour le village de montagne de Turrialba. 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. Après-midi, préparation des affaires et briefing du trek de 6 jours.

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

Jour 8 : 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

de vie des quetzals.



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

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

Trek Évasion

Jour 9 : 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 10 : 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 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.



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

Nuit : Lodge Armonia Ambiental / Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

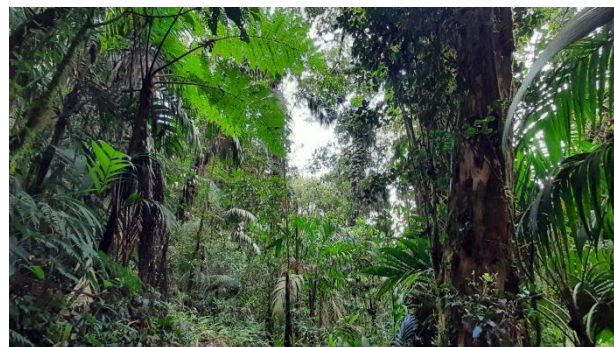
Jour 11 : LA CHAQUETA

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.



Trek Évasion

Jour 12 : 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 cable 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 13 : 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

Jour 14 : 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 : 7km, 1h30, +50m, -200m

Nuit : hôtel

Repas Inclus : Petit déjeuner-Déjeuner-Dîner

Jour 15 : DEPART

Matinée libre avant de rentrer à San Jose pour le transfert vers l'aéroport, enregistrement et départ.

ATTENTION LE VOL DOIT ÊTRE OBLIGATOIREMENT L'APRES-MIDI

Jour 16 : FRANCE

Arrivée dans la journée en France

Trek Évasion

Le prix comprend :

- Tous les transports dans le cadre du séjour (bus privé)
- Tous les repas sauf le premier soir (hors boissons)
- Toutes les entrées de parc nationaux et réserves visitées
- Tous les hébergements en chambre double
- Tous nos treks sont accompagnés par 2 guides professionnels
- Tour de crocodiles dans la mangrove de Tarcoles
- Toutes les visites indiquées dans le programme (tour de café, réserve Santa Elena, Pont suspendus, tour ananas)

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 670€)
- 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 = 580 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 U\$.

Trek Évasion

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

ATTENTION LE VOL DE RETOUR DOIT ÊTRE OBLIGATOIREMENT 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.