

Trek Évasion

Expert de la randonnée depuis plus de 20 ans

Costa Rica

Expédition tropicale

Le plus beau trek d'Amérique Centrale

10 jours/Niveau 4 - Trek del Rey 5 jours + Rafting



DESCRIPTIF :

Partez pour le plus beau trek itinérant d'Amérique Centrale : une aventure sauvage à travers le Costa Rica, loin des sentiers touristiques.

Depuis les hauteurs du Cerro de la Muerte (3500 mts) jusqu'aux plages du Pacifique, vous explorez des écosystèmes variés – forêts de nuages, páramos, jungles tropicales – en immersion totale dans une nature spectaculaire.

Chaque étape révèle une biodiversité foisonnante, des orchidées aux colibris, des rivières cristallines aux chants de la jungle.

Un trek physiquement exigeant, réservé aux amoureux de grands espaces, de rencontres authentiques et d'aventure hors du commun.

Au terme de cette traversée épique : l'océan, la récompense ultime d'un itinéraire grandiose.

POINT D'INTÉRÊTS :

- **Une traversée intégrale du Costa Rica** : des hauts sommets à l'océan Pacifique
- **Des écosystèmes exceptionnels** : forêts de nuages, páramos, jungle tropicale, mangroves
- **Visites des plus parcs et réserves** : Irazu, Los quetzales, Los Santos, Manuel Antonio
- **Une biodiversité incroyable** : quetzals, colibris, grenouilles, singes, crocodiles...
- **Un itinéraire hors des sentiers battus** : loin du tourisme de masse
- **Hébergements authentiques** : nuits chez l'habitant, lodges communautaires, immersion locale
- **Une aventure sportive** : pour randonneurs motivés, amoureux de nature et de déconnexion
- **Des activités variées** : randonnée, observation de la faune, baignade en rivière et dans l'océan, rafting
- **Un final inoubliable sur la côte Pacifique** : entre jungle et sable chaud
- **Un tourisme responsable** : en lien direct avec les communautés locales

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 voyageurs
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

Trek Évasion

LE PROGRAMME :

J 1 : ARRIVÉE A SAN JOSE

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel

Installation dans la vallée centrale

Nuit : Hôtel | Repas : Libre

J 2 : VOLCAN IRAZU & CARTAGO

Visite du parc national du volcan Irazú (3432 m)

Découverte de Cartago l'ancienne capitale : le marché, la basilique...

Montée vers la cordillère de Talamanca (2600 m)

Balade dans le parc national : 2-3 km

Nuit : Chalet de montagne | Repas : Pension complète

J 3 : 1^{er} jour de trek : SAN GERARDO DE DOTA

Randonnée matinale pour observer les quetzals

Départ du trek au Cerro de la Muerte à 3490 mts d'altitude : forêt de haute altitude, brumeuse et tropicale

Descente vers San Gerardo de Dota (2200 m)

Randonnée : 10 km, Niveau 3, +100 m, -1300 m

Nuit : Hôtel Savegre | Repas : Pension complète

J 4 : 2^{ème} jour de trek : PROVIDENCIA

Traversée de forêts d'altitude et immersion rurale

Découverte des cultures locales (café, canne à sucre...)

Installation dans une auberge communautaire avec vue panoramique

Randonnée : 13 km, Niveau 4, +450 m, -540 m

Nuit : Lodge Armonia Ambiental | Repas : Pension complète

J 5 : 3^{ème} jour de trek : RÉSERVE DE LOS SANTOS

Randonnée dans un écosystème tropical isolé et préservé

Une immersion complète en forêt tropicale hors de toute civilisation

Nuit chez l'habitant à La Chaqueta (680 m)

Randonnée : 14 km, Niveau 4, +600 m, -1300 m

Nuit : Chez l'habitant | Repas : Pension complète

J 6 : 4^{ème} jour de trek : TINAMU

Baignade dans le río Savegre, repas chez l'habitant

Traversée d'une nacelle suspendue au-dessus de la rivière

Montée au rancho Tinamú, observation nocturne des grenouilles

Randonnée : 11 km, Niveau 4, +800 m, -500 m

Nuit : Chez l'habitant | Repas : Pension complète

J 7 : 5^{ème} jour de trek : RAFTING RIO SAVEGRE

Randonnée exigeante en jungle tropicale humide jusqu'à Rio Blanco

Faune et flore abondante

Descente en rafting (8 km) jusqu'à Santo Domingo

Transfert

J 8 : Côte Pacifique : MANUEL ANTONIO

Ce matin, départ pour le sentier « El Reto Mae » à Manuel Antonio. Randonnée au travers d'une jungle dense pour obtenir des vues panoramiques et découvrir des plages cachées. Possibilité d'observer de nombreux animaux entre autre 3 des 4 espèces de singes et des paresseux.

Suivie de la visite du parc national de Manuel Antonio et baignade dans le pacifique - coucher du soleil en fin de journée sur la plage.

Reto Mae : 9km, Niveau 3, +300m, -350m

Balade dans le parc national : distance au choix de chacun

Nuit : Hôtel de plage | *Repas* : Pension complète

J 9 : RETOUR A SAN JOSE

Transfert à San José pour vol international ou possibilité d'extension dans les caraïbes

LE VOL RETOUR DOIT IMPÉRATIVEMENT ÊTRE L'APRES-MIDI

Nuit : Avion | *Repas* : Pdj-Déj

J 10 : ARRIVÉE EN FRANCE

INCLUS :

- Tous les transports dans le cadre du séjour
- Tous les repas sauf le premier soir (hors boissons)
- Toutes les entrées de parc nationaux et réserves visitées
- Tous les hébergements en chambre double ou dortoir
- Tous nos treks sont accompagnés par 2 guides professionnels
- Excursion pour voir les quetzals
- Le rafting

NON INCLUS :

- 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 le soir)
- La chambre individuelle (pas possible pendant le trek)
- Le pourboire n'est jamais obligatoire mais toujours bien perçu

LE VOL DE RETOUR DOIT IMPERATIVEMENT PARTIR DANS L'APRES-MIDI DE SAN JOSE

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