



## Aventures Tropicales <sup>(AT72M)</sup> *Costa Rica - Amérique Centrale*

**14 jours** (dont 12 jours : Marche et découverte)

*Prix à partir de 3845.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Lodge
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Des sites grandioses et méconnus, véritable immersion dans la nature néotropicale.
- Le contraste entre les régions, de la forêt très humide du versant caraïbe à la forêt tropicale sèche du Pacifique.
- L'accueil inoubliable dans les communautés locales comme à Isla de Chira (participation de notre partenaire pour un projet de tourisme responsable) et de Cerro Escondido.
- Une pointe d'aventure avec des sites sauvages et de nombreuses observations de la faune et de la flore.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**De la somptueuse forêt pluvieuse de Rara Avis au sable blanc de l'île Tortuga, en passant par les eaux turquoise du río Celeste, un itinéraire original et loin des foules. Randonnées, observations d'animaux, sorties nocturnes en forêt.**

Un programme tout en contraste entre les versants Atlantique et Pacifique....

Un itinéraire original et loin des foules, de la somptueuse forêt pluvieuse de Rara Avis au sable blanc des plages de Curú, en passant par l'incontournable volcan Arenal, un des plus agités de la planète, la rivière bleue du río Celeste, les mangroves du golfe de Nicoya, les cascades et vallées les secrètes de la péninsule de Nicoya...

Une pointe d'aventure mais aussi un voyage à dimension humaine avec au fil des rencontres, la découverte d'un Costa Rica profondément attaché à sa culture locale et ses valeurs rurales.

En effet ce circuit passe par plusieurs hébergements de tourisme « campesino », écolodges gérés par des communautés locales (groupement d'agriculteurs, femmes de pêcheurs, association de défense de l'environnement) développant des projets innovants d'écotourisme.

### Jour 1 FRANCE - SAN JOSÉ

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 1 h

Vol pour San José. Arrivée à l'aéroport, accueil par votre guide, transfert à l'hôtel.

### Jour 2 SAN JOSÉ - VOLCAN ARENAL

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h.

Départ en bus vers le volcan Arenal. A La Fortuna de Arenal, visite de l'écocentre Danaus : ferme de papillons, jardins tropicaux et faune sauvage. Arrivée au pied du volcan Arenal, où nous nous installons pour deux nuits dans un lodge. En fin de journée, possibilité de baignade dans des sources thermales très agréables (entrée à régler sur place, entre 10 et 35 USD).

### Jour 3 VOLCAN ARENAL

1 à 2 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Le volcan Arenal est l'un des plus actifs de la planète depuis son réveil en 1968. Il est en état de repos depuis 2011. Son cône parfait s'élève à 1 633 mètres, et tout son pourtour est en zone interdite, mais nous pourrions approcher de près les coulées de lave dans le parc national au cours d'une randonnée. Nous tenterons d'apercevoir aussi toucans, coatis et diverses espèces de singes.

### Jour 4 VOLCAN ARENAL - VOLCAN TENORIO

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h.

Route pour la région de Guatuso. Déjeuner à la réserve des Malekus, petite communauté amérindienne. La route se glisse entre les volcans Miravalles et Tenorio. C'est sur les flancs de ce dernier que se situe, dans un magnifique environnement sauvage, le lodge où nous nous passerons la nuit.

### Jour 5 VOLCAN TENORIO - RINCON DE LA VIEJA

4 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 15.

Parcours en forêt dans le parc national volcan Tenorio où se trouve une curiosité naturelle : le Río Celeste, une résurgence volcanique ; la rivière est bleu ciel et contraste avec le vert intense de la végétation. Continuation en bus pour le nord du pays par la route interaméricaine. Puis c'est par une piste poussiéreuse à travers la savane que nous rejoignons notre lodge en bordure de la nature et du parc national. En chemin, visite du refuge de félins Las Pumas à Cañas, créé il y a plus de quarante ans par Lily et Werner Hagnauer, un couple de Suisses qui avaient déjà une vision de la conservation de la nature. C'est l'occasion de voir des félins en danger (jaguars, ocelots, jaguarondis, pumas...).

### Jour 6 PARC NATIONAL RINCON DE LA VIEJA

3 à 4 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une belle journée de marche dans la forêt aux ficus géants où la vie animale est très présente (singes, coatis,



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

agoutis, perroquets, toucans, motmots). Au programme, traversée du parc national et exploration des phénomènes volcaniques de Las Pailas : solfatares, trous soufleurs et lagunes fumaroliques. Baignade possible dans le lit d'une rivière aux eaux thermales ou dans l'eau fraîche d'une cascade.

#### **Jour 7 RINCON DE LA VIEJA - DOMINICAL**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 h.

Route en direction de Puntarenas et la côte Pacifique Sud. En passant par le pont sur le río Tarcoles, observation des grands crocodiles. Installation dans un lodge dans la région de Domatical pour deux nuits.

#### **Jour 8 CATARATAS DE NAUYACA**

4 à 5 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Randonnée vers les cataratas de Nauyaca, parmi les plus belles cascades du pays avec ses étages successifs et sa piscine naturelle. Possibilité d'observer des aras rouges, toucans, agoutis... et bien évidemment de se baigner.

#### **Jour 9 DOMINICAL - BAHIA DRAKE**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h de route et environ 1 h 30 de bateau.

Court trajet vers Sierpe, d'où le voyage se poursuit en bateau (le bus nous rejoindra le J 12). Parcours dans les méandres du río Sierpe, bordé par la mangrove, avant de déboucher en pleine mer dans la grande et paisible baie de Bahia Drake. Débarquement sur la plage de Agujitas et continuation à pied le long du superbe sentier qui longe l'océan : végétation luxuriante et petites criques de sable (baignade). Arrivée au lodge, notre camp de base pour trois jours ; ici, la vue est imprenable sur la mer et les couchers de soleil spectaculaires de Bahia Drake.

#### **Jour 10 PARC NATIONAL DU CORCOVADO - LA SIRENA**

4 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h de bateau.

Bateau vers punta Llorona accompagnés d'un guide local, puis continuation en pleine mer le long de l'immense playa Corcovado. Exploration des sentiers en boucle autour de la station biologique de la Sirena. Découverte d'un des lieux à la plus grande biodiversité du monde : on y observe les quatre espèces de singes, parfois des groupes de pécaris, des fourmiliers, plus rarement le tapir, parfois même le jaguar. Retour en fin d'après-midi à Bahia Drake.

#### **Jour 11 BAHIA DRAKE - SIERPE - MONTAGNES DE TALAMANCA**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 h à 7 h de route et environ 1 h 30 de bateau.

Retour en bateau vers Sierpe, puis route vers la vallée du río Terraba. Visite de Boruca, petite communauté indienne connue pour son artisanat original (tissus, masques). Continuation via les grandes plantations d'ananas de la vallée de Buenos Aires. Après San Isidro, la route grimpe vers les hauteurs du cerro de la Muerte (3490 m). Etape dans un lodge de montagne au pays du quetzal, à 2600 mètres d'altitude.

#### **Jour 12 PARAÍSO DEL QUETZAL - SAN JOSÉ**

4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 2 h 30.

A la pointe du jour, sortie avec un guide local pour tenter d'apercevoir le quetzal, oiseau mythique, que l'on peut observer de novembre à juin, voire, avec de la chance, à d'autres périodes de l'année. Retour au lodge pour un bon petit déjeuner avant de continuer l'exploration de la forêt d'altitude avec ses chênes géants couverts de mousse et de bromeélias. Après le déjeuner, route pour San José. Arrivée en milieu d'après-midi et balade en ville : visite de la ville, marché central, musée de l'Or ou musée du Jade (entrées non comprises dans le prix du voyage)...

#### **Jour 13 SAN JOSÉ...**

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h environ.

Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

#### **Jour 14 ... FRANCE**

Arrivée en France.

NB : les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée



#### **TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

descendante.

### **L'équipe**

- Un guide-accompagnateur français ou costaricien francophone.
- Guide local sur certaines étapes.
- Un chauffeur pour la conduite du bus.
- Un pilote pour le bateau.

### **L'hébergement**

Il est choisi en fonction son intérêt : proximité des sites, accueil, contacts avec l'habitant.

- San José : hôtel trois étoiles (norme locale), base chambre double.
- Rara Avis : lodge rustique, pas d'électricité, chambres collectives avec salle de bains (eau chaude).
- Volcan Arenal : lodge confortable ou hôtel deux ou trois étoiles (norme locale), base chambre double.
- Tenorio : lodge rustique, chambres double ou collective avec salle de bains privée ou parfois partagée (eau chaude).
- Uvita : lodge de tentes aménagées et confortables, base chambre double (eau chaude).
- Bahia Drake : lodge au confort rustique, base chambre double (eau froide).
- Montagnes de Talamanca : lodge rustique et logement en bungalow base chambre double (eau chaude).

### **Les repas**

- Petits déjeuners pris à l'hébergement.
- A midi, repas au restaurant ou pique-niques copieux sur le terrain.
- Le soir, au restaurant ou au lodge.

### **Les transports**

- Transports en minibus type Coaster 25 places réservé au groupe.
- Bateau public (Sierpe/Bahia Drake) et bateaux privés pour les excursions à Corcovado.

### **Le transport des bagages**

- Le transport des bagages est assuré par le minibus ou le bateau.
- Pendant les randonnées, chaque participant porte un sac à dos léger, contenant seulement les affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, jumelles, pique-nique, vêtements de protection, etc.).

### **Les devises**

La monnaie nationale est le colòn (CRC), mais le dollar américain (USD) est également en circulation.

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 600 CRC ; 1 USD = 500 CRC.

Prendre des dollars de préférence en petites coupures (50 \$ maximum). Le change se fait partout : vous payez en dollars et le plus souvent, on vous rend la monnaie en colones au cours du jour. Changer des euros n'est possible que dans certaines banques des plus grandes villes. On trouve des distributeurs de billets dans les principales villes.

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Costa Rica	Aventures Tropicales	18/10/2025	31/10/2025	14 jours	4195.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	19/10/2025	01/11/2025	14 jours	3945.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	08/11/2025	21/11/2025	14 jours	3995.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	29/11/2025	12/12/2025	14 jours	4095.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	20/12/2025	02/01/2026	14 jours	4295.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	03/01/2026	16/01/2026	14 jours	3995.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	17/01/2026	30/01/2026	14 jours	4145.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	07/02/2026	20/02/2026	14 jours	4195.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	14/02/2026	27/02/2026	14 jours	4195.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	21/02/2026	06/03/2026	14 jours	4145.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	15/03/2026	28/03/2026	14 jours	4295.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	21/03/2026	03/04/2026	14 jours	4295.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	05/04/2026	18/04/2026	14 jours	4295.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	18/04/2026	01/05/2026	14 jours	4295.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	18/07/2026	31/07/2026	14 jours	4595.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	08/08/2026	21/08/2026	14 jours	4595.00 EUR



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Costa Rica	Aventures Tropicales	07/11/2026	20/11/2026	14 jours	4095.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	28/11/2026	11/12/2026	14 jours	4095.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	21/12/2026	03/01/2027	14 jours	4795.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	09/01/2027	22/01/2027	14 jours	4095.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	16/01/2027	29/01/2027	14 jours	4095.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	06/02/2027	19/02/2027	14 jours	4245.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	13/02/2027	26/02/2027	14 jours	4245.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	20/02/2027	05/03/2027	14 jours	4245.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	13/03/2027	26/03/2027	14 jours	4245.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	03/04/2027	16/04/2027	14 jours	4295.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	17/04/2027	30/04/2027	14 jours	4295.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	17/07/2027	30/07/2027	14 jours	4595.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	07/08/2027	20/08/2027	14 jours	4595.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	30/10/2027	12/11/2027	14 jours	4245.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	27/11/2027	10/12/2027	14 jours	3995.00 EUR
Costa Rica	Aventures Tropicales	18/12/2027	31/12/2027	14 jours	4795.00 EUR



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Info pays



### Costa Rica

Situé au centre des Amériques, le Costa Rica a le privilège d'accueillir une bonne partie de la faune et de la flore de la planète. La randonnée est le moyen idéal pour s'immerger dans cette vie aussi multiple que la nature le permet ! Ce paradis tropical, où la nature règne en maître, vous offre tout à la fois des plages de rêve et un relief montagneux, une jungle luxuriante et un volcanisme encore actif, une forêt tropicale mystérieuse et deux océans, aux vagues parfois impressionnantes... La richesse envoûtante de ces beautés naturelles n'a d'égal que la gentillesse et la chaleur des habitants, les Ticos.

#### Formalités administratives

##### Costa Rica

Formalités pour les ressortissants de l'Union Européenne et de la Suisse : un passeport valide 6 mois après la date de retour en France, pas de visa.

Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès de l'ambassade du Costa Rica de votre pays.

**IMPORTANT** : certains de nos voyages au Costa Rica font escale aux Etats-Unis.

Formalités en cas de vols avec passage par les Etats-Unis :

##### 1) type de passeport

Les ressortissants français, suisses, belges et luxembourgeois en transit par les Etats-Unis doivent détenir obligatoirement :

- soit un passeport présentant les trois caractéristiques suivantes :

x individuel (les autorités américaines ne reconnaissent pas l'inscription des enfants sur le passeport de l'un des parents) ;

x lisible en machine (modèle DELPHINE, qui comporte une bande de lecture optique)

x délivré avant le 25 octobre 2005 inclus

- soit un passeport électronique (également appelé "passeport biométrique") individuel.

A noter que les titulaires d'un passeport non électronique (modèle DELPHINE) délivré après le 25 octobre 2005 peuvent le faire échanger gratuitement contre un passeport électronique sur présentation de tout justificatif de transit à venir par les Etats-Unis.

En conséquence, les titulaires d'un passeport soit non lisible en machine (ancien modèle), soit lisible en machine (modèle Delphine) mais délivré à partir du 26 octobre 2005, ainsi que les mineurs inscrits sur le passeport de l'un des parents, seront soumis pour l'entrée (ou le transit) aux Etats-Unis à l'obligation d'obtenir un visa avant le départ. Si vous êtes dans ce cas, merci de nous le signaler à l'inscription pour vérification des vols de votre voyage.

Si vous souhaitez plus de renseignements, ouvrez les liens suivants :

\* site du Ministère des Affaires Etrangères

\* site (en français) de l'Ambassade des Etats-Unis

##### 2) Autorisation préalable sur Internet (ESTA)

Les ressortissants qui se rendent aux Etats-Unis, même en transit, doivent obligatoirement solliciter, via Internet, une autorisation électronique de voyage avant leur départ, ESTA (Electronic System for Travel Authorization). Il faut impérativement remplir l'ESTA sur <https://esta.cbp.dhs.gov> avant le voyage, le voyageur devant être doté de cette autorisation de voyage électronique avant d'embarquer. Elle est valable pour une durée de deux ans ou jusqu'à expiration du passeport. Le formulaire pourra être rempli au plus tard 72 heures avant le départ, mais il est recommandé de le faire aussitôt le voyage planifié. Adultes et enfants (quel que soit leur âge) sont soumis à cette procédure. Dans la plupart des cas, les agents de sécurité intérieure donnent leur accord en ligne presque

immédiatement en renvoyant la mention 'autorisation approuvée'.

ESTA est obligatoire ET payant : les voyageurs devront s'acquitter d'un montant fixé à 14\$ par les autorités américaines (paiement en ligne par carte bancaire), montant indicatif révisable sans préavis.

Mode d'emploi :

x sélectionner <https://esta.cbp.dhs.gov>

x choisir dans le menu déroulant en haut à droite (?select your preferred language?) : 'french (français)',

x au bas de la colonne verte de gauche, cliquer sur 'déposer une demande'

x cliquer sur 'j'ai lu et compris ces informations' puis sur 'suivant'

x remplir le formulaire

(à noter : dans la liste, les informations concernant vol et hôtel d'arrivée sont facultatives).

Remarque : d'autres sites internet sont disponibles pour l'Esta, mais ils sont plus chers et peuvent occasionner des délais inutiles, nous vous conseillons donc de faire votre réservation uniquement sur le site <https://esta.cbp.dhs.gov>

L'autorisation est à imprimer et devra être présentée avant l'embarquement et à l'arrivée sur le territoire américain.

Sur votre bulletin d'inscription, merci de nous préciser votre date de naissance, votre nationalité et votre numéro de passeport. Les compagnies aériennes exigent ces données avant l'émission du billet (dans le cadre des mesures de sécurité aérienne).

Vous voyagez avec des enfants :

Pour entrer au Costa-Rica, les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport et de visa que les adultes, décrites ci-dessus.

A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire.

### Conseil(s) santé

#### Costa Rica

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.

#### Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccination contre l'hépatite A conseillée.

Pour les enfants, être à jour sur les vaccinations du calendrier vaccinal en usage en France. Hépatite A à partir de l'âge d'un an.

#### Paludisme

Un traitement antipaludéen, parfois conseillé, n'est pas nécessaire à notre avis. Toutefois, nous vous recommandons vivement de vous protéger soigneusement contre les piqûres de moustiques (crème répulsive et chemises à manches longues), car dans certaines zones, des cas saisonniers de dengue sont signalés.

#### Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au niveau santé, vous pouvez consulter le site Internet de



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

SMI (Service Médical International) : [www.smi-voyage-sante.com](http://www.smi-voyage-sante.com)



**TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- Le vol international indiqué dans le programme, classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres et par bateau nécessaires au déroulement normal du programme.
- L'hébergement indiqué dans le programme.
- La nourriture pendant toute la durée du voyage (sauf les repas de midi et du soir à San José).
- Le matériel de cuisine collectif et individuel.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur et des guides locaux.
- Les entrées dans les parcs nationaux et les visites prévues au programme.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance Annulation/Interruption de séjour/Perte de bagages et l'Assistance.
- Tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique "le prix comprend".

### Autres dépenses sur place

- Les repas de midi et du soir à San José (prévoir 10 à 20 USD par repas).
- Les boissons et toutes dépenses d'ordre personnel, les pourboires.
- Les taxes d'aéroport au départ de San José : 35 dollars US à ce jour, valeur indicative. Payable en dollars US, en colons ou en dollars et colons, ou par carte de crédit.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

#### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

#### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

#### > Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25