Costa Rica 100% nature (AT74T)

Costa Rica - Amérique Centrale

13 jours (dont 10 jours : Marche et découverte)

Prix à partir de 2790.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	12 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel Lodge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Les points forts de ce voyage

- Une vision complète des différents aspects du Costa Rica : volcans, forêt tropicale humide ou sèche, cascades, côte, vie animale.
- L'accent mis sur la découverte des volcans, dont l'Arenal en éruption.
- La mise à disposition d'un véhicule 4x4 pour une approche plus facile des sites intéressants.

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

Quelle diversité dans un si petit pays ! Deux océans bordant une colonne vertébrale de volcans souvent actifs ont créé une riche palette de climats et de paysages. Mais c'est surtout l'opulence de la vie végétale et animale qui surprend le visiteur :

Avez-vous déjà observé l'éclat du quetzal en vol ? Ecouté le concert des singes hurleurs ou le raffut du tatou ? Relevé la trace du tapir et du jaguar ? Admiré mille espèces d'orchidées ? Observé le curieux "arbre à oreilles" (*guanacaste*, symbole du pays) ? 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.
Alors, prêt à vivre une grande aventure dans ce véritable paradis sauvage ?

Jour 1 FRANCE - SAN JOSÉ
Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 1 h de route.
Vol pour le Costa Rica. Accueil à l'aéroport de San José. Transfert privé et installation à l'hôtel. Vous y trouverez votre dossier de voyage. Encadrement : transfert privé entre l'aéroport et l'hôtel avec chauffeur hispanophone.
A noter : les parcs nationaux de Rincón de la Vieja et de Manuel Antonio étant fermés respectivement les lundis et mardis, il est vivement conseillé d'éviter d'effectuer le vol aller Europe-Costa Rica les mercredis et jeudis.

Jour 2 SAN JOSÉ - VOLCAN POAS - CABANE DANS LES ARBRES
Hébergement : cabane dans les arbres. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 à 5 h de route et de piste.
Dans la matinée, livraison à l'hôtel d'un véhicule 4x4. Route à travers la cordillère volcanique pour rejoindre la Fortuna de Arenal. En cours de route, nous vous conseillons un petit détour vers le cratère du volcan Poas. Si les balades qui l'entourent ne sont pas les plus difficiles, on admirera surtout la vue, spectaculaire et pleine de contraste sur l'immense cratère dont les fumées s'échappent ça et là.
De l'autre côté de la cordillère, à moins d'une heure de piste de la Fortuna, votre lodge est en réalité constitué d'une petite succession d'une dizaines de cabanes - tentes perchées dans la canopée. Première nuit en immersion dans la jungle. Dans la soirée, nous vous avons préparé une petite sortie nocturne en compagnie d'un guide local afin d'observer les nombreuses espèces qui peuplent les environs: en particulier les nombreuses espèces de grenouilles qui font la renommée du pays.
Votre adresse : La Tigra Rainforest 3*. A 40 minutes de route puis de piste au sud de la Fortuna, un petit lodge, blotti dans la jungle. De petites cabanes faites de bois et en toiles sont perchées dans les arbres dominent la canopée et promettent une nuit dans un cadre d'exception.
Inclus au programme : une excursion nocturne avec guide hispanophone (services partagés);
Note : en cas de non disponibilité de l'hébergement, il est possible d'inverser cette nuit avec la nuit suivante, à la Fortuna, sans que cela n'affecte votre itinéraire. Enfin, nous avons prévu la pension complète dans votre hébergement. Si vous arrivez dans l'après-midi, vous pourrez prendre votre déjeuner inclus le lendemain.

Jour 3 PARC NATIONAL ARENAL
2 à 4 h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h de route.
Au loin se distingue nettement la silhouette hypnotique du cône de Arenal. Certainement le plus célèbre des volcans du Costa Rica. Il faisait pourtant longtemps figure d'une simple montagne jusqu'à son réveil spectaculaire lors de l'éruption de 1968. Depuis, Arenal s'est à nouveau assoupi. Mais son activité volcanique, elle, n'a plus réellement cessé. Le parc national qui entoure le volcan est un incontournable. Nous vous proposons de découvrir ses flancs à travers une série de petites randonnées durant lesquelles l'on peut apercevoir trois espèces de singes, parfois des pécaris, des toucans et de nombreux oiseaux. Mention spéciale pour les sentiers qui longent l'ancienne coulée de lave: on y trouve les plus beaux points de vue sur le cône Arenal d'un côté, et le lac éponyme de l'autre. On finira la journée avec la catarata de La Fortuna, spectaculaire cascade ceinturée par un cirque d'orgues de basalte. A moins de lui préférer une baignade dans les thermes qui

jouxtent les pentes du volcan.

Jour 4 LA FORTUNA - PARC TENORIO - RINCÓN DE LA VIEJA
3 h de marche.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 4 à 5 h de route.
Dans la matinée, route pour le parc Rincón de la Vieja. Si vous partez suffisamment tôt, nous vous conseillons de faire une halte pour vous rendre dans le parc Tenorio. En saison sèche, vous serez envoutés par les couleurs du río Celeste, une étonnante rivière aux eaux bleu turquoise au bout desquelles se jette une très belle cascade.
Poursuite de l'itinéraire plus au Nord. On évolue à nouveau sur le versant pacifique de la cordillère volcanique. Les plaines du Guanacaste sont plus arides, peuplées par les sabaneros, sortes de cowboys costariciens, qui se déplacent à cheval dans cette immense savane sèche. On monte alors vers le Rincón de la Vieja, un autre volcan actif du pays. Installation dans un lodge pour deux nuits.

Jour 5 PARC RINCÓN DE LA VIEJA
3 à 6 h de marche.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.
Visite du parc national du Rincón avec son impressionnante forêt et ses phénomènes volcaniques le long du sentier de Las Pailas : solfatares, trous souffleurs et mini geysers qui s'entrelacent au fil du sentier. A l'opposé du parc, nous vous conseillons également une autre randonnée, plus longue et en aller-retour qui permet de rejoindre trois belles cascades successives. Et, si vous ne vous sentez pas dans l'âme du parfait randonneur pour toute une journée, vous pourrez vous initier aux traditions sabaneros pour une balade à cheval, une belle idée d'activité sur place.

Jour 6 RINCÓN DE LA VIEJA - MANUEL ANTONIO
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 4 à 5 h de route.
On quitte la région des volcans pour rejoindre la côte pacifique. Sur la route, ne manquez pas de faire une halte dans le parc national de Carara, véritable zone de transition entre les forêts sèches du Guanacaste et celles, plus humides, de Manuel Antonio. Plus loin, la rivière Tarcoles mérite elle aussi un détour: elle constitue un sanctuaire pour de nombreuses espèces avifaunes mais aussi pour les iguanes et les crocodiles, une véritable attraction. Arrivée aux portes du parc national Manuel Antonio et installation pour deux nuits.

Jour 7 PARC NATIONAL MANUEL ANTONIO
2 à 4 h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.
Bien qu'il soit l'un des plus petits parcs du pays, le Manuel Antonio n'en demeure pas le moins intéressant. Au contraire, le parc a acquis ces dernières années une notoriété internationale grâce à l'éclat de ses plages protégées, véritables joyaux de sable fin bordées de cocotiers et de cascades, entourées d'une jungle tropicale et sauvage. Les sentiers qui y mènent dévoilent de somptueux panoramas et effleurent une faune variée : singes hurleurs, singes araignées (mono titi), singes capucins à tête blanche, iguanes, paresseux, agoutis, et dans le ciel pélicans ou encore frégates... Un condensé de Costa Rica.

Jour 8 MANUEL ANTONIO - BAHIA DRAKE
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h de route.
Route vers Palmar Sur et Sierpe, où vous laisserez votre véhicule dans un parking gardé. Continuation en bateau : descente par le río Sierpe dans les méandres à travers la mangrove avant de déboucher en pleine mer dans la vaste Bahia Drake. Débarquement et installation en lodge. Baignades et balades dans les environs. Les couchers de soleil sur le Pacifique sont souvent spectaculaires.

Jour 9 PARC NATIONAL DU CORCOVADO
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.
Corcovado. Un nom emblématique pour l'une des plus belles réserves naturelles au monde. Le parc national Corcovado est le joyau de la couronne costaricienne. Un espace naturel protégé unique et somptueux, où vit sans conteste la plus riche biodiversité de tout le pays. Nous avons inclus une excursion selon vos choix (à déterminer sur place), chacune en bateau et en compagnie d'un guide local. La première rejoint l'isla del Caño, à 15 kilomètres des côtes, réputée pour la richesse de ses fonds marins, que vous explorerez avec masque et tuba. L'autre vous mènera à Sirena, dans le parc national Corcovado. Au programme, observations naturalistes variées, entre autres les grands aras rouges et peut-être la trace du tapir ou du puma. A chaque fois, vous rentrerez à votre lodge dès le début de l'après-midi, ce qui vous laisse le temps pour une balade sur le sentier côtier de Bahia Drake ou dans la réserve Río Claro.
Inclus au programme : excursion en services partagés avec guides locaux anglo-hispanophones.

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

Notre suggestion : passer une journée supplémentaire dans le Corcovado, la péninsule constitue en effet un vrai point fort de tout séjour au Costa Rica.

Jour 10 BAHIA DRAKE - SAN GERARDO DE DOTA
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 3 h de route.
Retour en bateau à Sierpe, où vous retrouvez votre véhicule. Puis route vers le cerro de la Muerte. La route s'élève vers les hauteurs des montagnes de Talamanca pour rejoindre la ligne de partage des eaux entre les deux océans. Accès au petit lodge familial, blotti dans la forêt.
Notre suggestion : pour les randonneurs les plus aguerris, nous vous proposons deux nuits supplémentaires qui vous permettront de partir à l'assaut du point culminant du pays, le cerro Chirripo et ses quelque 3820 m d'altitude. Ici, le climat et la végétation changent radicalement. La jungle laisse place à des lacs d'altitude, à un paramò, un biotope tropical qui se caractérise notamment par des prairies broussailleuses de haute montagne.

Jour 11 PARC NATIONAL LOS QUETZALES - SAN JOSÉ
3 à 4 h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h de route.
Réveil matinal. Nous vous avons concocté une excursion en compagnie du guide de votre lodge. L'objectif ? Observer le quetzal, l'oiseau mythique d'Amérique centrale dont c'est ici le biotope. Le quetzal se nourrit des fruits de l'aguacatillo, un minuscule avocat qui pousse en montagne. Retour au lodge pour un solide petit déjeuner et balade libre sur les sentiers qui l'entourent. Et pourquoi ne pas continuer dans la réserve Aquetzalli. Route de retour vers la Vallée Centrale. S'il vous reste du temps, peut-être pourrez vous vous hisser jusqu'au sommet du volcan Irazu pour un dernier panorama d'altitude. Arrivée à San José et installation à l'hôtel. Restitution du véhicule.
Inclus au programme : un excursion pour l'observation du quetzal en services regroupés avec guide anglo-hispanophone.

Jour 12 SAN JOSÉ...
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.
Selon vos horaires de vol, matinée libre pour une dernière découverte de la capitale. Transfert privé pour l'aéroport et vol retour.

Encadrement: transfert privé entre l'hôtel et l'aéroport avec chauffeur hispanophone.

Jour 13 ...FRANCE
Arrivée en France.
Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Les temps de transferts peuvent également varier suivant la condition des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme pour le bon déroulement de votre voyage et dans l'intérêt des participants.

Vous prenez l'avion ou ne prenez pas l'avion avec Trek Aventure

Arrivée : vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel du premier jour. Le véhicule vous est remis à l'hôtel le matin du J 2.
Départ : le véhicule de location doit être rendu à l'hébergement le dernier soir sur place.

L'hébergement
Il est varié, en hôtels, en *lodges* (en pleine nature), en bungalows (c*abina)*.
L'hébergement est en chambre double (triple dans le cas de groupes de trois participants) avec salle de bain privée dans tous les cas.

Le véhicule

Catégorie
2 à 3 participants : véhicule type Daihatsu Bego ou équivalent.
4 à 5 participants : véhicule type Suzuki Gran Vitara 2 ou équivalent.

Assurances
- Assurances de base

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

L'asssurance de base CDW (tierce collision) est obligatoire au Costa Rica. Elle est comprise dans nos tarifs avec une franchise de 750 dollars américains environ suivant le modèle de la voiture et le loueur.
La CDW ne couvre pas les dommages causés aux pneus, optiques, pare-brise, bas de caisse. Elle ne couvre pas non plus les dommages causés par les projections de graviers, ni ceux causés par l'immersion du moteur (passage de gués).
- Rachat de franchise
Le rachat de franchise est vivement conseillé.
Cette assurance complémentaire "Full Cover" coûte 12 $US par jour à régler sur place directement auprès du loueur. Elle couvre 100 % des dommages de la voiture louée à l'exception des pneus et du vol des bagages ou des objets personnels (ou 80 % dans le cas d'accident lié à la responsabilité du conducteur).
Les éventuelles 20 % restant sont rachetables avec l'assurance complémentaire dommages au tiers : 3 $US par jour à régler sur place.
- Garantie
Vous devrez laisser une empreinte de votre carte bancaire pour caution avant de prendre livraison de votre voiture. Une franchise de 750 $US sera bloquée pendant la durée de la location ou de seulement 100 $US si vous pris souscrit l'assurance complémentaire.

Divers
- Kilométrage illimité, toutes taxes incluses

Repas
Les petits déjeuners dans tous les hébergements sont compris dans la prestation. Par contre, seuls certains repas du soir sont compris (pris au *lodge*), les autres ainsi que tous les repas de midi sont à votre libre convenance : vous pouvez vous restaurer dans les restaurants ou snacks, ou vous ravitailler dans les supermarchés (indications dans le carnet de voyage remis à l'inscription).

Les sentiers
Au Costa Rica, il n'existe pas de sentiers balisés ou de grande randonnée comme en Europe.
Les chemins proposés sont le plus souvent des itinéraires faciles en boucle dans des parcs nationaux ou des réserves naturelles privées. Ils sont en général bien aménagés, mais le balisage est très aléatoire : parfois il y a une profusion de panneaux de direction ou d'interprétation, parfois il n'y a rien du tout !
Tenir compte du fait qu'en milieu tropical les conditions influent beaucoup sur le milieu (pluie, vent, activité volcanique). Un sentier facile peut changer : devenir un champ de boue, être obstrué par la chute d'un arbre ; le franchissement d'un ruisseau peut devenir problématique, voire dangereux. Signalez-vous systématiquement à l'entrée et à la sortie des parcs et réserves. Les gardes vous confirmeront l'état du sentier. Conformez-vous à leurs recommandations : ne pas emprunter un sentier fermé. Ne jamais sortir du chemin.

Extension sur la côte caraïbe ou la côte pacifique
Nous vous proposons des extensions de 3 à 7 nuits supplémentaires dans un hôtel de la côte caraïbe ou de la côte pacifique du Costa Rica. Les deux côtes sont très belles, la caraïbe étant d'une manière générale un peu plus sauvage et la pacifique un peu plus urbanisée.
Multiples activités possibles à partir de chaque hôtel, proposées soit directement à l'hôtel, soit dans les environs immédiats :
snorkel (masque + tuba), plongée sous-marine, surf, kayak de mer, tours en bateau, balades à pied, à vélo, à cheval ...
Compte tenu de la distance pour rejoindre la capitale San José, la dernière nuit au Costa Rica est systématiquement passée à l'hôtel à San José, seul moyen de garantir votre arrivée à temps à l'aéroport pour l'enregistrement du vol retour le lendemain.
Nous ne réservons pas à l'avance les places dans les hébergements. La possibilité d'effectuer cette extension est donc sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription (place dans les hébergements, aérien retour décalé en France).
Afin d'avoir les meilleures chances de pouvoir effectuer une extension et de bénéficier d'une place sur le vol international retour décalé sans un supplément trop important, **il est indispensable de vous inscrire le plus tôt possible (plusieurs mois à l'avance), surtout pour un départ entre juillet-août et décembre-avril.**

Les hôtels proposés :
- Côte caraïbe nord
Forfait tout compris avec transport bus/bateau AR depuis San José, pension complète et tour naturaliste guidé en bateau sur les canaux et dans le parc national.

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

- TURTLE BEACH LODGE ***

Lodge à l'écart des autres, à 10 km au nord du village, en bord de plage.
50 chambres, piscine, restaurant, belle réserve privée

- MAWAMBA LODGE ***

Grand lodge entre lagune et plage à 2 km du village, accessible à pied
60 bungalows avec ventilation piscine, restaurant, jardins tropicaux

- LAGUNA LODGE ***

Au nord de Mawamba, accessible à pied
80 bungalows, piscine, restaurant, jardins tropicaux

Remarques :
- Tortuguero n'est pas une destination "plage" : célèbre pour les pontes de tortues (juillet à octobre), la mer y est souvent agitée et dangereuse pour ses courants (côte rectiligne).
- Entrée du parc national Tortuguero = 10 $US par personne/jour.

- Côte caraïbe sud
Sélection de trois hôtels au sud de Puerto Viejo de Limon, petite ville animée (ambiance rasta). La Caraïbe sud est très verdoyante avec beaucoup de belles plages (surf) et de forêt.
Le développement touristique y est plus discret que sur le Pacifique, à taille humaine. On circule aisément à vélos (location 5 $US/jour).
Nombreuses possibilités de tours avec guides locaux : visite des réserves indigène (Kekoldi, Bri Bri), randonnée dans les parcs nationaux proches (Cahuita, Manzanillo), activités de plage (kayak, surf, boogie board) plongée, snorkelling, sorties en mer (dauphins)....
Environ 260 km de San José
Interbus : départ 8 h de San José. Retour : départ 7 h ou 14 h 30 (4 h 30 de trajet).

- AZANIA ***

A Playa Cocles (2 km au sud de Puerto Viejo)
12 bungalows spacieux (vent A/C) architecture originale, restaurant, bar, piscine.
La plage réputée pour le surf est à 200 m.
Restaurant de qualité (cuisine locale et argentine)

- LA COSTA DE PAPITO **

Hôtel voisin de Azania (mêmes tarifs)
13 bungalows (vent) dans un cadre très luxuriant, restaurant, bar, spa. Plage à 200 m.
Ambiance relax, convient bien aux familles avec enfants

- PLAYA CHIQUITA LODGE **

A Playa Chiquita (5 km au sud de Puerto Viejo, 7 km de Manzanillo)
Hôtel simple et familial, situation idéale avec accès direct à la plage protégée par une barrière de corail.
8 chambres, salle commune pour le petit déjeuner. Ambiance relax.

- Côte pacifique nord

- BAHIA ESMERALDA **

Situation : Playa Potrero, près de Tamarindo dans la province du Guanacaste Distance de San José = 5 h par Interbus
Descriptif : 15 chambres et appartements (vent A/C), restaurant, bar, piscine, jardin.
A 200 m de la plage, dans un cadre local à l'écart des grands développements (Tamarindo).
Remarques :
- A recommander à ceux qui souhaitent faire de la plongée : un des meilleurs *spots* du Costa Rica et le patron

de l'hôtel est un spécialiste ;
- Plusieurs belles plages à proximité : Playa Penca et autres au nord de l'hôtel recommandé pour faire du masque et tuba.
- Autres activités : cheval, balades à pied, centres commerciaux (Tamarindo, Flamingo).

- Côte pacifique de Nicoya (Samara)
Samara est un village balnéaire "couleur locale" et relativement épargné du développement. Playa Samara et sa voisine Playa Carrillo sont réputées parmi les plus belles plages du pays. Distance de San José = 5 h par Interbus.
Nombreuses activités possibles : randonnée à cheval, location de kayaks, masque et tuba, sorties en mer (observation de dauphins), plongée, observation de la mangrove....
Environ 249 km de San José
Interbus : départ de San José 8 h. Retour : départ 9 h 30 (5 h 30 de trajet).

- HOTEL BELVEDERE **

A 400 m de la plage, sur les hauteurs de Samara
20 chambres (vent A/C), restaurant, piscine, superbes jardins tropicaux
Excellent rapport qualité prix, idéal pour des familles.

- HOTEL GIADA **

Situation centrale dans le village de Samara à 150 m de la plage
24 chambres bien équipées (A/C) 2 piscines, jacuzzi
Ambiance animée, restaurant (pizzeria), bar, desk tour
Prix similaire à Belvedère

- Côte pacifique centrale (Manuel-Antonio)
Environ 190 km de San José
Interbus : départ de San José 8 h ou 14 h 30. Retour 8 h 30 ou 13 h (3 h 30 de trajet).
CABINAS ESPADILLA ***
Superbe situation : à 300 m du parc national, à 100 m de la plage de Manuel-Antonio (accès direct), 16 *cabinas* bien équipées avec coin cuisine, air conditionné, grand jardin, piscine, parking, réserve privée (sentiers aménagés), petit déjeuner non inclus (nombreux restaurants dans le village).

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Costa Rica	Costa Rica 100% nature	01/01/2024	20/12/2026	13 jours	2790.00 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

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

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

SMI (Service Médical International) : 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

- L'hébergement tel que décrit, base chambre double (pour 2 ou 4 participants) ou triple (3 participants).
- Les petits déjeuners dans les hébergements.
- Les repas du soir des J 4, J 8, J 9.
- La location d'un véhicule 4x4 tel que décrit, avec les assurances de base.
- Les transferts aéroport.
- Les entrées des parcs nationaux Volcan Irazu, Manuel-Antonio, Rincón de la Vieja, Arenal, Poás.
- L'assistance locale de notre correspondant sur place
- Le dossier de voyage complet, comprenant :
- un guide de voyage avec descriptif détaillé de litinéraire et de la logistique du voyage et toutes les informations pratiques ; celui-ci vous est envoyé avant votre départ ;
- une carte routière du pays (une carte pour un groupe de 2 à 4 personnes) couvrant les randonnées, remise sur place ;
- les bons d'échange (vouchers), remis sur place.

Le prix ne comprend pas

- Le vol pour San José A/R.
- L'assurance, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Vos dépenses sur place

Autres dépenses sur place

- Le carburant du véhicule de location.
- Les entrées dans les musées.
- La nourriture, les boissons et dépenses personnelles.
- Pour le vol retour : les taxes d'aéroport au départ de San José : 26 dollars US à ce jour, valeur indicative.
Payable en dollars US, en colons ou en dollars et colons, ou par carte de crédit.

Budget à prévoir, à titre indicatif
* Nourriture (sans se priver mais sans excès non plus).
- Prix d'un repas en faisant les courses : environ 5 $US.
- Almuerzo (repas de midi) dans un petit restaurant : entre 6 et 12 $US.
- Cena (repas du soir) : entre 10 usd et 30 usd suivant l'endroit
Au total, compter 12 almuerzos + 6 cenas, soit un budget de 250 à 300 usd par personne environ.

* Budget carburant et parkings : 150 à 200 usd.
- Le circuit compte 1 000 kilomètres, voire un peu plus.

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

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.
- 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.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- Traitement contre le paludisme (à vérifier avec l'état sanitaire du pays)
- Un stick pour les lèvres haute protection

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 éclaire 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.

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

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
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.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- Traitement contre le paludisme (à vérifier avec l'état sanitaire du pays)
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

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

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

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