Immersion Costaricienne (AT78E)

Costa Rica - Amérique Centrale

14 jours (dont 11 jours : Marche et découverte)

Prix à partir de 3945.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Lodge
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Les points forts de ce voyage

- Le voyage le plus complet au Costa Rica : les plus beaux sites, des trois volcans actifs aux deux océans.
- Des modes de transport adaptés pour découvrir au mieux le pays : randonnée, skywalk, bateau, canoë.
- La descente en bateau du río San Juan jusqu'à Tortuguero via le Nicaragua.
- L'encadrement par un guide naturaliste, spécialiste en ornithologie et botanique.
- L'observation nocturne de l'Arenal en éruption.

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

Le principe de ce voyage : des balades faciles et l'observation naturaliste, pour rallier les sites les plus prestigieux du pays, des forêts brumeuses de Monteverde aux grands volcans actifs de l'Arenal et l'Irazú, en passant par la côte...

Entre Atlantique et Pacifique, ce petit pays offre une diversité de paysages impressionnante. La dizaine de volcans, dont la majorité en activité, est bien sûr l'une des attractions principales. Mais le Costa Rica, c'est surtout une incroyable richesse biologique. Sur une superficie à peine équivalente à un dixième de la France, le pays abrite 5 % des espèces mondiales, un score inégalé ! Ce trésor est protégé grâce à une politique volontariste de protection de la nature, avec notamment de nombreux parcs nationaux, réserves biologiques et refuges animaliers. Ce voyage, basé sur des balades faciles et l'observation naturaliste, rallie les sites naturels les plus prestigieux du pays, comme Tortuguero, Monteverde ou le volcan Arenal, à d'autres lieux plus secrets et tout aussi passionnants.

Jour 1 FRANCE - SAN JOSÉ
Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 1 h environ.
Vol à destination de San José. Arrivée en soirée à l'aéroport, transfert et installation à l'hôtel.

Jour 2 RÉSERVE NATURELLE DE CURÚ : BIOLUMINESCENCE
3 h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30 de route et 1 h de ferry.
Départ en bus pour Puntarenas et traversée en ferry du golfe de Nicoya. Marche dans la réserve naturelle de Curú, l'une des plus anciennes du Costa Rica. Observations naturalistes (singes, nombreux oiseaux dont le grand ara rouge) entre forêts, pâturages, mangrove et la grande plage bordée de cocotiers. En fin d'après-midi, départ en bateau ou en kayak (double ou individuel) depuis la plage de Curú jusqu'à Playa Quesera, belle plage de sable blanc, pour admirer le coucher du soleil et attendre la nuit pour observer les phénomènes de bioluminescence.
NB : un phénomène naturel est toujours un peu capricieux même si, ici, les chances de le voir sont importantes !

Jour 3 MONTEVERDE ET SES PONTS SUSPENDUS
1 h à 1 h 30 de balade.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h 30.
Route vers Jicaral puis le pont de la Amistad, qui enjambe le golfe de Nicoya pour rejoindre le versant pacifique du pays, où une longue piste en terre nous conduit sur les hauteurs de Monteverde (1500 m).
En début d'après-midi, nous prenons de la hauteur lors d'une balade au-dessus de la canopée par le skywalk dans la réserve du même nom. Par un superbe itinéraire de ponts suspendus offrant en toute sécurité un point de vue original sur la canopée et les différents étages de la luxuriante forêt brumeuse, appelée aussi forêt de nuages. Sculptées par le vent, les forêts tropicales livrent des arbres qui semblent toucher le ciel !

Jour 4 RÉSERVE DE SANTA ELENA ET VISITE D'UNE PLANTATION DE CAFÉ
2 à 3 h de marche.
Hébergements : lodge ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.
Nous parcourons la réserve de Santa Elena, un véritable paradis pour l'observation d'oiseaux avec plus de deux cents espèces dont le quetzal, le motmot houtouc, le trogon à ventre orange, l'araponga tricaronculé que l'on peut admirer très fréquemment.
L'après-midi est dédié à la visite d'une plantation de café. Parcours d'environ deux heures et demie pour découvrir toutes les étapes de la production du café avec de nombreuses explications sur l'importance du café pour les communautés locales. Sans oublier la dégustation !

Jour 5 PARC NATIONAL VOLCAN TENORIO ET SON RÍO CELESTE
3 h de marche.
Hébergements : lodge ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30.
Départ de Monteverde pour le parc national Volcan Tenorio. Sur la route, depuis Cañas, nous passons entre les volcans Miravalles et Tenorio. C'est sur les flancs de ce dernier, dans un magnifique environnement sauvage, que se trouve le lodge où nous ferons étape.
Balade dans le parc national Volcan Tenorio, sauvage et méconnu, malgré la curiosité naturelle qui s'y trouve :

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

le río Celeste, résurgence volcanique, dont les eaux bleu ciel, dues à une combinaison de soufre et de carbonate de calcium, contrastent avec le vert intense de la végétation. La légende locale raconte que "lorsque Dieu termina de peindre le ciel en bleu, il lava ses pinceaux dans le río Celeste".
Nous sommes sur le versant caraïbe, plus arrosé, et la forêt du parc offrira sans doute quelques belles observations d'oiseaux ou de mammifères (singes hurleurs, tapirs, agoutis...).

Jour 6 VOLCAN ARENAL : RANDONNÉE ET SOURCES THERMALES
3 h de marche.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30.
Continuation sur le versant caraïbe du pays le long du grand lac Arenal, dominé par le cône imposant du volcan Arenal, l'un des plus actifs de la planète. Il est encore jeune et ses éruptions n'ont pas encore tronqué son sommet. En 1968, il s'est brutalement réveillé et a connu une intense activité pendant plusieurs décennies. En état de repos depuis 2011, son cône parfait s'élève à 1 633 mètres. Tout son pourtour est une zone interdite, mais nous pourrons approcher de près les coulées de lave au cours d'une randonnée. Nous tenterons d'apercevoir également toucans, coatis et diverses espèces de singes.
En fin de journée, possibilité de baignade dans des sources thermales très agréables (entre 20 et 50 $ par personne).

Jour 7 COURS DE CUISINE ET FINCA BIOLOGIQUE
Hébergement : finca rural. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30.
Départ pour la charmante communauté rurale de Juanilama qui compte une centaine d'âmes, qui se consacrent pour la plupart à l'exploitation du bétail et à la production de produits laitiers. Sont également cultivés ananas, bananes plantains et autres tubercules.
En fin de matinée, nous mettrons la main à la pâte lors d'un cours de cuisine chez l'une de nos hôtes. Au menu, un plat typiquement costaricien pour le repas de midi ! Un moment d'échange et de convivialité !
Continuation vers la ferme Finca Sura à Chilimate de Sarapiqui, à la découverte d'une authentique exploitation biologique, dans laquelle se distingue la plantation d'ananas 100 % biologique. C'est également une ferme d'autoconsommation dans laquelle les hôtes peuvent profiter de ce qui est produit sur place d'ananas. La Finca Sura est un projet de tourisme rural communautaire source d'emplois pour cinq familles impliquées dans le service à la clientèle, l'entretien des installations et l'agriculture biologique qui a lieu à la ferme. La durabilité environnementale fait partie des objectifs des propriétaires. A Finca Sura, le travail du paysan costaricien, la culture et les anciennes pratiques de production sont protégés, ce qui fait de la Finca une expérience authentique.
Don Rodolfo nous dévoilera la richesse des cultures locales : ananas, cacao, de manioc, achiote, curcuma, poivre blanc, gingembre, et nous présentera à la Reina Matilde, la mascotte de la ferme ! Repas du soir à base de bons produits de la ferme.
En fin de soirée, balade sur les chemins de la finca à la recherche des grenouilles. Nuit au milieu des champs d'ananas.

Jour 8 NAVIGATION POUR TORTUGUERO ET BALADE SUR LE CERRO DU MÊME NOM
1 h de balade.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h de route et 1 h 15 de bateau.
Transfert à La Pavona et bateau pour rejoindre Tortuguero. En début d'après-midi, balade sur le cerro Tortuguero. Il s'agit d'un sentier balisé et d'un escalier de 400 marches qui vous mèneront à un belvédère vous offrant de magnifiques vues sur les canaux de Tortuguero et l'océan Atlantique. En chemin, vous pourrez observer des singes, des grenouilles ou encore des chauves-souris. Au retour, balade sur la plage et les abords du parc national Tortuguero. Installation pour deux nuits dans un lodge près de ce petit village à l'ambiance décontractée et haute en couleur.

Jour 9 PARC NATIONAL TORTUGUERO : EN PIROGUE ET EN BATEAU
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.
Le matin, accompagnés de guides locaux, nous partons en pirogue découvrir la forêt-galerie du parc national Tortuguero : arbres gigantesques, toucans, hérons, singes, loutres... C'est aussi l'habitat du tapir, du jaguar et du rarissime lamantin. Après-midi : tour en bateau vers Caño Palma, puis visite du village. Selon la saison, sortie nocturne sur la plage pour observer les tortues marines : Tortuguero est le "spot" mondial des tortues vertes de l'Atlantique, qui viennent y pondre de juillet à octobre (naissances jusqu'en décembre). On y observe parfois la tortue luth de mars à juillet. Retour à notre hébergement de la veille.

Jour 10 TORTUGUERO - CAHUITA
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 15 de bateau et 3 h 30 de route.
Nous quittons Tortuguero en bateau ; après la traversée du parc national, nous accédons par la rivière

Parismina à un petit port où nous retrouvons notre bus.
Trajet vers Limón via les grandes exploitations bananières. La route longe la côte caraïbe bordée d'une végétation de plus en plus verte. Continuation vers la petite ville animée de Cahuita, installation pour deux nuits dans un lodge au bord de la mer.

Jour 11 RENCONTRE AVEC LA COMMUNAUTE BRIBRI ET FARNIENTE A CAHUITA
2 à 3 h de marche.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1h
Le matin, randonnée dans la réserve indigène Keköldi en compagnie d'un guide local bribri. Ce sera l'occasion d'"entrevoir" le mode de vie et la culture du peuple bribri : légendes et traditions, plantes médicinales... Nous suivons le sentier Striut (cacao en bribri) jusqu'à une tour d'observation au-dessus de la forêt : point de vue imprenable sur la mer et poste d'observation des vols migratoires de rapaces qui ont lieu à l'automne et au printemps : on y compte le passage d'environ deux millions de buses et urubus !
L'après-midi, retour à Cahuita et baignade sur une des belles plages bordées par la forêt tropicale.

Jour 12 DECOUVERTE DU PARC NATIONAL DE CAHUITA - SAN JOSÉ
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 4 h à 4 h 30.
Visite du parc national Cahuita au sentier littoral bordé de cocotiers. La balade s'effectue entre végétation tropicale et mer des Caraïbes. Nous pourrons observer différentes sortes de plantes médicinales et d'orchidées ainsi que la faune très présente dans son environnement naturel : singes capucins, singes hurleurs, capucins à tête blanche, ratons laveurs, agoutis....
Transfert retour à 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 - VOL POUR LA FRANCE
Transfert : 1 h environ.
Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

Jour 14 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.

L'équipe
- Un guide-accompagnateur costaricien francophone.
- Un chauffeur pour la conduite du bus.
- Le pilote des bateaux.

L'hébergement
Il est entièrement en base chambre double avec salle de bains privée.
- A San José : hôtel trois étoiles (norme locale), base chambre double.
- A Monteverde : *lodge* confortable, base chambre double.
- Au volcan Arenal : *lodge* confortable ou hôtel deux ou trois étoiles (norme locale), base chambre double.
- A Sarapiqui : hôtel deux étoiles (norme locale), base chambre double.
- A Tortuguero : *lodge* confortable avec piscine, base chambre double.
- A Paraiso : hôtel trois étoiles (norme locale), base chambre double.
- Dans les montages de Talamanca : auberge de montagne rustique (chambre double avec salle de bains privée).
- A Quepos-Manuel Antonio : hôtel trois étoiles (norme locale), base chambre double.

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 pendant les trajets routiers.

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

- Minibus 4 x 4 et bateau pour la traversée Monteverde / Arenal.
- Bateau privé pour le groupe pour la partie Tortuguero.

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

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 (monnaie nationale) au cours du jour. Ne pas prendre de traveller's cheques (commission très chère). 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

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Costa Rica	Immersion Costaricienne	17/10/2026	30/10/2026	14 jours	3995.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	08/11/2026	21/11/2026	14 jours	3995.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	21/12/2026	03/01/2027	14 jours	4695.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	16/01/2027	29/01/2027	14 jours	4095.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	06/02/2027	19/02/2027	14 jours	4195.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	20/02/2027	05/03/2027	14 jours	4195.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	06/03/2027	19/03/2027	14 jours	4145.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	03/04/2027	16/04/2027	14 jours	4295.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	17/04/2027	30/04/2027	14 jours	4295.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	17/07/2027	30/07/2027	14 jours	4595.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	07/08/2027	20/08/2027	14 jours	4595.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	30/10/2027	12/11/2027	14 jours	4245.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	13/11/2027	26/11/2027	14 jours	3995.00 EUR
Costa Rica	Immersion Costaricienne	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

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

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

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 de 10 à 20 USD par repas).
- Les boissons, pourboires et toutes dépenses d'ordre personnel.
- 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 une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

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.

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

- 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.

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.

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 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 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