

COSTA RICA

Randonnées tropicales du Guanacaste aux Caraïbes

- La variété des randonnées au cœur des plus belles forêts du pays.
- Les treks à Monteverde, Cerro Escondido, Corcovado et chez les Bribis.
- Les randonnées dans les parcs nationaux des volcans Arenal et Rincon de la Vieja.
- Les côtes Pacifique et Caraïbe et les péninsules de Nicoya et d'OsaN

| | |
|-------------|---|
| À PARTIR DE | 4 995 € |
| DURÉE | 21 jours |
| TYPE | Voyage en petit groupe |
| NIVEAU |  |
| THÉMATIQUE | Randonnée |

Amoureux de la nature et de la randonnée, le Costa Rica vous envoûtera !

En route pour un voyage dans un pays où faune et flore rivalisent de beauté et d'exubérance, où volcans, forêts et océans se rejoignent pour ne former plus qu'un paradis naturel. Un beau circuit d'aventure où nos pas nous conduiront du cœur des parcs nationaux les plus sauvages du pays.

Nous commençons cette belle aventure tropicale par l'exploration des sentiers au pied du majestueux volcan Arenal avant de rejoindre la réserve biologique de Monteverde pour un trek de deux jours. Plus au Nord, dans la région du Guanacaste et son climat tropical sec, nous découvrons le Parc National Rincon de la Vieja et ses phénomènes volcaniques. Nous atteignons ensuite le cœur de la péninsule de Nicoya où nous sommes attendu dans une petite auberge de montagne, en pleine forêt. Nous descendons ensuite le long de la côte Pacifique et le Parc National Manuel Antonio pour une rando entre plages et forêt. Nous arrivons sur la sauvage péninsule d'Osa et nous installons au bord du paisible Golfo Dulce avant notre aventure de deux jours à travers le Parc National Corcovado. Sur la route du retour nous découvrons la forêt tropicale humide d'altitude de Dota. La troisième semaine est consacrée à la découverte de la région entre la cordillère de Talamanca et la côte Caraïbe. Au programme, la découverte de Turrialba, un trek dans la communauté indigène bribri, le Parc National Cahuita et les plages tropicales des Caraïbes.



Itinéraire

JOUR 1

Paris – San José

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Vol pour San José, arrivée en fin de journée et installation à l'hôtel (généralement à Alajuela, dans la périphérie de San José, afin d'être plus proche de l'aéroport et de la route pour la Fortuna). Repas libres ou en vol.

JOUR 2

San José – La Fortuna et Mirador El Silencio

TRANSPORT : MINIBUS (3H-4H) | MARCHÉ : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Départ pour la Fortuna, au pied du volcan Arenal. Arrivés dans la zone nous effectuerons une randonnée au Mirador d'El Silencio, une vaste réserve naturelle située entre la petite ville de La Fortuna et le parc national du Volcan Arenal. La réserve a plus de 100 hectares de forêt primaire, dont une grande partie comprend des arbres anciens comme le kapokier et le cecropia. Déjeuner en route et diner à l'hôtel. Le soir, possibilité de vous rendre aux sources d'eau chaude (complexe touristique bien aménagé, en option).

JOUR 3

Volcan Arenal, Parc National et ponts suspendus

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHÉ : 5H-6H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Cette journée est dédiée à la découverte du Volcan Arenal. Le matin, nous accédons à la forêt primaire par un sentier en empruntant des ponts suspendus au dessus de la canopée. Nous profiterons, d'une vue imprenable sur la végétation tropicale et sur le Volcan Arenal. Nous continuons par une randonnée dans le parc sur des sentiers en forêt jusqu'aux anciennes coulées de lave. Le sentier du parc est l'exemple idéal de la régénération des forêts ; si la météo est favorable, nous pourrons monter sur une ancienne coulée de lave et admirer le panorama avec d'un côté ce splendide volcan parfaitement conique, et de l'autre le lac artificiel source d'une grande partie de l'énergie consommée dans le pays. Retour à l'hôtel.

JOUR 4

Arenal – Monteverde

TRANSPORT : MINIBUS (3H-4H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Départ pour la réserve biologique de Monteverde célèbre pour son réseau de sentiers, dont celui de "La Ventana": un point de vue où l'on peut voir de beaux panoramas naturellement exposés par la ligne continentale, considéré comme un accident géographique qui traverse la chaîne de montagnes principale du Costa Rica. Nous partons pour la découverte de celle que l'on nomme ici « la Forêt de Nuage », située dans une des zones les plus humides du pays. Nous parcourons une végétation abondante au décor préhistorique où chaque arbre est recouvert de mousse. Une occasion idéale pour observer les nombreux oiseaux (dont le fameux Quetzal, bien que difficile à observer) et autres animaux qui peuplent la forêt. Diner et nuit à l'hôtel.

JOUR 5

Trek Monteverde

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 5H-6H | HÉBERGEMENT : REFUGE

Nous partons pour le trek de Monteverde. Les montagnes de Monteverde alternent pâturages alpins, chemins de terre et forêt de nuages. Pendant cette traversée nous empruntons le chemin des écoliers et nous rencontrons la communauté rurale de la région. Nuit en refuge ou bivouac sous tente (selon les départs et disponibilité au refuge)

JOUR 6

Trek Monteverde

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 5H-6H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous quittons notre refuge et continuons notre trek sur un sentier aux dénivelés peu prononcés mais sur un terrain humide et irrégulier. Retour à notre hôtel à Monteverde.

JOUR 7

Monteverde – Parc National du volcan Rincon de la Vieja

TRANSPORT : MINIBUS (3H-4H) | MARCHE : 3H-4H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous nous dirigeons ensuite vers la région du Guanacaste et ses forêts tropicales sèches. Découverte à pied des sentiers du Parc National du volcan Rincon de la Vieja. Ce site est réputé pour la diversité de phénomènes volcaniques (fumerolles, lagunes, boue bouillonnante...) et une grande variété d'écosystèmes et de paysages impressionnants. Ce site ouvert à tout public dispose d'un réseau de sentiers allant de ceux 100% naturels, à d'autres légèrement modifiés et des tronçons adaptés pour permettre l'accessibilité des personnes ayant des besoins particuliers en matière de mobilité. Tous les sentiers offrent de bonnes chances de repérer les oiseaux, les mammifères et les reptiles. Diner et nuit à l'hôtel.

JOUR 8

Rincon de la Vieja – Péninsule de Nicoya, Jicaral – Trek Cerro Escondido

TRANSPORT : MINIBUS (2H-3H) | MARCHÉ : 2H-3H | HÉBERGEMENT : AUBERGE

Départ pour la péninsule de Nicoya et la réserve naturelle Karen Mogensen au Sud-Est de la péninsule, à une altitude comprise entre 100 et 700 mètres. Ses 900 hectares font partie du corridor biologique du Costa Rica. Cette zone protégée abrite de vastes zones de forêt primaire avec des arbres géants, richement ornés de mousses, de vignes et de nombreuses orchidées. Grâce à un programme de reboisement, la forêt tropicale sèche est maintenant en transition vers une forêt humide et possède un éventail spectaculaire de flore et de faune, dont beaucoup sont en danger d'extinction. Déjeuner chez l'habitant en cours de route. Nous rejoignons notre auberge de montagne, au coeur d'une nature exubérante, à pied. Le soir venu nous aurons peut-être la chance d'observer des grenouilles, les fameuses rainettes aux yeux rouge. Le matin ce seront peut-être les cris des singes hurleurs qui nous réveilleront !

JOUR 9

Trek Cerro Escondido – Jicaral – Esterillos

TRANSPORT : MINIBUS (3H-4H) | MARCHÉ : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous continuons notre découverte de la réserve de Karen Moguensen à pied puis rejoignons Jicaral et quittons la péninsule de Nicoya pour arriver à Esterillos, au bord de l'océan Pacifique et ses belles plages de sable fin et cocotiers. Diner et nuit à l'hôtel.

JOUR 10

Esterillos – Parc National Manuel Anonio – Péninsule d'Osa et Golfo Dulce

TRANSPORT : MINIBUS (3H-4H) | MARCHÉ : 1H | HÉBERGEMENT : AUBERGE

Nous poursuivons notre route le long de la côte avant d'atteindre Manuel Antonio, très beau parc du nom d'un conquistador espagnol. Bien que très visité, Manuel Antonio reste une étape incontournable pour la beauté de son parc naturel, entre forêt et plages et sa concentration d'animaux. Nous débutons notre marche par le sentier qui monte jusqu'au point de vue entre le parc et l'océan, puis si la météo le permet, nous pourrions profiter des très belles plages du parc. Nous reprenons la route en direction de la péninsule d'Osa et le Golfe Dulce en longeant le Pacifique avec notamment ses plantations de palmiers à huile. Arrivée chez Alvaro et son lodge (petits chalets) au bord du paisible Golfe Dulce en fin de journée.

JOUR 11

Golfo Dulce – Trek Parc National Corcovado

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 6H-7H | HÉBERGEMENT : REFUGE

Si vous êtes prêt à vivre une expérience sauvage et sentir la nature dans toute sa splendeur, la péninsule de Osa vous attend. Le parc national de Corcovado représente 2,5% de la biodiversité du pays, il n'est pas rare de rencontrer un tapir sur la plage en même temps qu'un troupeau de pécaris traverse devant nous. C'est aussi un lieu de vie naturel du jaguar ! Après un transfert jusqu'à los Patos, nous partons pour un long trek au coeur de la forêt tropicale jusqu'à la station scientifique de la Sirena où nous passerons la nuit (confort rustique).

JOUR 12

Trek Corcovado – Golfo Dulce

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 6H-7H | HÉBERGEMENT : AUBERGE

Nous quittons la station scientifique de la Sirena et continuons notre trek dans le parc Corcovado en longeant la côte Pacifique jusqu'à Carate. Une nouvelle longue journée de marche s'offre à nous sur un sentiers qui se perd entre plage et forêt. Nous observerons probablement des vols de pélicans et d'aras rouges. Retour à notre lodge au bord du Golfo Dulce.

JOUR 13

Golfo Dulce – Dota, observation du Quetzal

TRANSPORT : MINIBUS (4H-5H) | MARCHE : 1H-2H | HÉBERGEMENT : AUBERGE

Nous quittons la péninsule d'Osa et prenons la route pour Dota et sa forêt humide d'altitude et arrivons dans notre lodge (auberge) à 2650 m d'altitude (il peut faire frais !). Bienvenue au paradis des colibris et des quetzals ! Départ sur les sentiers de Santa Maria de Dota à la recherche du fameux quetzal qui vit dans cet environnement de forêt brumeuse d'altitude, où les mousses, lichens, orchidées et broméliacées rivalisent de beauté.

JOUR 14

Dota – Turrialba

TRANSPORT : MINIBUS (3H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : FINCA

Départ pour Turrialba et installation chez l'habitant, dans la ravissante et chaleureuse maison d'hôtes de la famille Fuentes-Duran, une finca (petite ferme). La maison offre une belle vue sur le volcan Turrialba.

Déjeuner chez l'habitant et randonnée à la découverte du couloir biologique Balaica : les habitants des différentes communautés se sont réunis pour protéger ce passage entre le parc national Tapanti et la parc national Barbilla. Après une explication par votre guide local Manuel sur l'historique et les objectifs de ce projet, nous partirons à pied à travers les champs costariciens. Tout en profitant de la vue sur le Volcan Turrialba et le volcan Irazú, nous croiserons les paysans du coin en train de travailler les champs de canne à sucre, et observerons peut-être des toucans nous survoler ou encore des paresseux suspendus aux arbres.

- Note 1 : la maison d'hôtes peut selon les départs être exceptionnellement remplacée par une nuit à l'hôtel

- Note 2 : ce jour nous quittons les voyageurs qui effectuent le voyage de deux semaines.

JOUR 15

Turrialba – Santa Elena – Trek Bribris

TRANSPORT : MINIBUS (3H-4H) | MARCHE : 3H-4H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous quittons notre maison d'hôte et prenons la route à travers la cordillère de Talamanca en direction de la côte Caraïbe, à proximité de la frontière avec le Panama. Début de notre trek chez les indigènes Bribris (à noter, le terme "indiens" est péjoratif au Costa Rica). Les villages indigènes sont constitué de carbets surélevés au milieu de plantations de cacao et de bananes. Leur mode de vie est très simple et, bien qu'aujourd'hui il se soit modernisé, les habitants de la communauté sont peu attachés au bien matériel et vivent dans des conditions assez rustiques.

JOUR 16

Trek Bribris : Santa Elena – Yorkin

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | ALTITUDE MAX : 220 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Départ pour une nouvelle journée de randonnée à travers les sentiers de la cordillère de Talamanca. La 1ère partie du trek se réalise principalement sur des chemins de terre, il s'agit d'un terrain plutôt plat mais assez exposé au soleil. La 2ème partie se déroule dans des conditions un peu plus sauvages avec des dénivelés plus prononcés et un parcours moins aménagé.

Note : journée difficile (rando de 15 km en forêt) avec une rivière à traverser de nombreuses fois (le niveau de l'eau dépend de la saison) et souvent de la boue

JOUR 17

Yorquin – côte Caraïbe Sud

TRANSPORT : PIROGUE MOTORISÉE, MINIBUS (3H-4H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Nous passons la matinée dans la communauté pour continuer notre découverte de la culture bribri. En toute simplicité ils vous montrent leur quotidien et ils vous présentent quelques unes de leurs activités favorites: tissage de fibres naturelles, pratique du tir à l'arc, travail et dégustation du cacao.

Après le déjeuner, nous redescendrons la rivière en pirogue à moteur et retrouverons notre véhicule qui nous conduira sur la côte caraïbe. Nous rejoindrons notre hébergement sur la côte Caraïbe (Cahuita ou Puerto Viejo de Talamanca selon les départs) avec ses villages hauts en couleur coincés entre mer et montagne, qui doivent leur charme à leurs habitants qui vivent dans des maisons en bois bariolées, dont certaines sont perchées sur pilotis. Fin d'après-midi libre, vous pourrez vous rendre à une des plages à proximité ou vous promener dans le village. Dîner libre. Note : en saison (d'environ fin juillet à début novembre) possibilité d'assister à la ponte des tortues la nuit (option à payer sur place : 25 USD)

JOUR 18

Parc National Cahuita

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHÉ : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Départ pour la découverte du parc national côtier de Cahuita. Nous y alternerons la marche mais aussi des moments de détente et de baignade dans la mer des Caraïbes. En plus d'y observer des plantes médicinales, vous croiserez peut-être des paresseux, des singes, des agoutis ainsi que des toucans. Retour à notre hôtel. Dîner libre.

JOUR 19

Côte Caraïbe Sud – San José

TRANSPORT : MINIBUS (4H-5H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous profitons encore quelques instant de la côte Caraïbe puis prenons la route pour San José, la capitale. San José est située dans une vallée entourée de montagnes volcaniques : le climat y est doux et ses terres riches sont idéales pour l'agriculture, notamment pour le café. Installation à l'hôtel dans le centre ville. Dîner libre.

JOUR 20

San José et vol retour

Selon les horaires des vols, temps libre pour profiter de la capitale du Costa Rica (par exemple : musée de l'or, musée du jade, musée national, marché central, ruelle artisanale...). Puis, route pour l'aéroport de San José et vol de nuit vers la France. Repas libres ou en vol.

○ **JOUR 21**
Arrivée en France

Pura Vida !

À NOTER

Nous proposons également une version plus courte de ce voyage, en 15 jours : voyage "Randonnées tropicales du Guanacaste au Parc Corcovado" (code UCOTREK).

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par une autre entreprise du groupe Altaï : Huwans, les aventures humaines. Suivant les conditions météo et opérationnelles, votre accompagnateur se réserve le droit de modifier le circuit pour votre sécurité et votre confort. Ce voyage vous offrira les meilleures conditions pour observer la faune abondante, mais il s'agit d'animaux sauvages et nous ne pouvons évidemment pas garantir que vous verrez tous les animaux signalés au programme.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 03/10/2022)

Nombre de participants : de 5 à 10

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | ETAT |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------------|
| SAM. 07/01/2023 | VEN. 27/01/2023 | 5 250 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| SAM. 14/01/2023 | VEN. 03/02/2023 | 5 150 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| SAM. 18/02/2023 | VEN. 10/03/2023 | 5 295 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 19/03/2023 | SAM. 08/04/2023 | 4 995 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| DIM. 02/04/2023 | SAM. 22/04/2023 | 5 495 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| SAM. 11/11/2023 | VEN. 01/12/2023 | 5 150 € | Confirmé dès 5 inscrits |
| SAM. 25/11/2023 | VEN. 15/12/2023 | 5 150 € | Confirmé dès 5 inscrits |

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris, sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche. Des départs d'autres villes sont possibles, n'hésitez pas à nous contacter.

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

✓ LE PRIX COMPREND

- Vol régulier au départ de Paris (Départ de province sur demande et en fonction des disponibilités).
- Les taxes aériennes.
- Les transports.
- L'hébergement.
- Pension complète sauf les repas des jours 1 et 20 (libres ou en vols) et les diners des jours 17, 18 et 19.
- Les entrées dans les parcs prévus au programme.
- L'accompagnement par un guide naturaliste francophone.

✕ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La compensation carbone pour votre voyage au Costa Rica : 10 € par personne.

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles, les boissons et les pourboires.
- Les repas des jours 1 et 20 (lunches ou en vols) et les diners des jours 17, 18 et 19. (env. 10 à 15 USD par repas).
- Les frais de sortie du territoire (29 USD) : mais désormais, la plupart des compagnies intègrent déjà cette taxe dans le prix du billet d'avion : Ibéria, American Airlines, Avianca, Delta Airlines, United Airlines, Air France.
- Pour trouver les dernières info : <http://sjoairport.com/en/antes-de-viajar/inclusion-de-impuestos-de-salida/>

📄 ASSURANCES AU CHOIX

- **L'assurance assistance rapatriement :**
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**
1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

✈ DÉPARTS DE PROVINCE

Nos voyages sont construits avec un départ de Paris (lorsque le vol est inclus), mais nous pouvons étudier sur demande des départs d'autres villes (et de Belgique, Suisse, Luxembourg).

Lorsque le départ du voyage choisi n'est pas encore confirmé, nous vous proposons un forfait fixe :

- 90 € par personne aller-retour pour l'Europe (120 € pour les départs de juillet-août)
- 120 € par personne aller-retour pour les autres continents (150 € pour les départs de juillet-août)

+ OPTIONS

- Chambre individuelle : 490 € (uniquement en hôtel)
- nuit supplémentaire à San José : 55€/pers en chambre double.
- nuit supplémentaire à San José : 110€/pers en chambre individuelle.

SI TRANSFERT AEROPORT/HOTEL DIFFERENT DU GROUPE :

- Transfert aéroport / hôtel à San José (base 1 personne): 73€
- Transfert aéroport / hôtel à San José (base 2 personnes): 37€ par personne.
- Transfert aéroport / hôtel à San José (base 3 personnes et plus): 25€ par personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage de niveau modéré sauf les 2 jours de trek dans le parc Corcovado et la rando du jour 16 (Bribri trek) dont le niveau est soutenu (surtout en cas de forte chaleur ou de pluie). Ce voyage est déconseillé aux personnes ayant des problèmes de santé (la chaleur tropicale peut être parfois difficilement supportable, même pour des randonneurs chevronnés)

ENCADREMENT

Guide accompagnateur francophone connaissant parfaitement le pays et fin connaisseur de la faune et de la flore. Il secondé d'un chauffeur hispanophone.

(Pour les groupes de 6 personnes et moins, c'est le guide qui conduit le minibus)

ALIMENTATION

La cuisine "tica" est peu variée. Solides petits déjeuners, pique-nique à midi lors des randonnées sinon les repas sont pris dans des restaurants où chez nos hôtes.

Pensez éventuellement à ramener des produits de votre région que vous pourrez partager le soir au bivouac...

les "Ticos" boivent peu d'eau mais plutôt des jus de fruits. Vous pourrez acheter de l'eau en bouteille si vous le souhaitez. L'eau est potable quasiment partout.

HÉBERGEMENT

Les hôtels et lodges que nous avons choisis sont simples et confortables. Il s'agit la plupart du temps de petits hôtels simples mais propres, situés en pleine nature, dans un cadre agréable et fleuri.

Les nuits en auberge, refuge, tente ou chez l'habitant dans les communautés sont de confort simple (chambre et salle de bain à partager dans certains hébergements)

L'hébergement le plus rustique sera le refuge de la station scientifique de la Sirena, en plein cœur du parc national du Corcovado. Il s'agit de chambres partagés (type refuge) et de sanitaires communs (mais les bruits de la nature et les cris aras et des singes hurleurs valent tout le confort du monde !)

DÉPLACEMENT

INFORMATION SUR LE PORTAGE :

Prévoyez, en plus de votre sac principal, un sac à dos suffisamment grand (environ 40/50 L) pour les treks avec nuit en refuge ou auberge (Monteverde, Cerro Escondido, Corcovado, communauté Bribri) vous devrez porter vos affaires pour la nuit et le lendemain. Votre sac principal restera dans le minibus ou à l'hôtel.

BUDGET & CHANGE

Au Costa Rica, la monnaie nationale est le Colon. 1€ = env. 600 colones. Soit 3500 Colones = env. 5.80€. Pour vos achats courants (ex : boissons, souvenirs, etc.), nous vous recommandons de payer en Colones. Vous pourrez vous procurer des Colones sur place à votre arrivée à l'aéroport, auprès des bureaux de changes ou dans des distributeurs automatiques (Visa/MasterCard) que vous trouverez dans les principales villes du Pays.

Pour les repas libres, prévoir entre 10 et 20 €.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

En règle générale pour un service correct, comptez entre 3 et 6 dollars par Jour et par participant, soit entre 45 et 90 dollars pour un voyage de 15 jours et entre 60 et 120 dollars pour un voyage de 20 jours. Vous pouvez aussi offrir un petit cadeau à l'équipe locale en fin de séjour.

D'autre part, dans certains établissements, les prix indiqués n'incluent ni les taxes (13%) ni le service (10%)

Équipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Adaptez-le au climat.

- vêtements légers (tee-shirts, shorts) en coton
- 2 ou 3 pantalons en toile
- 2-3 chemises à manches longues contre les moustiques
- pull-over ou veste polaire
- veste coupe vent imperméable
- poncho de pluie et/ou parapluie
- maillot de bain
- chapeau
- crème solaire
- lunettes solaires
- gourde alu (1.5 litre minimum) et des pastilles pour purifier l'eau (type "micropure")
- couteau de poche
- lampe de poche ou frontale avec pile et ampoules
- une paire de chaussures de marche montantes.
- une paire de chaussures de marche pouvant aller dans l'eau (de préférence montantes et usagées)
- des chaussures plus légères type sandales de marche en caoutchouc pour marcher dans l'eau.

Note : S'attendre à avoir les pieds mouillés (boue, rivière à traverser).

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- veste coupe vent imperméable
- jumelles
- bâtons de marche
- couteau de poche
- adaptateur électrique (prises plates américaine vers prises rondes européennes)
- un matelas de sol (en plus de celui qui est fourni) si vous avez des problèmes de dos ou pour plus de confort.
- un sac étanche pour protéger vos affaires (appareil photo, téléphone, pièces d'identités, etc) de la pluie ou des rivières
- drap de sac ("sac à viande") (pour les refuges)
- serviette de toilette (pour les refuges)

BAGAGES

Préférez à tout autre bagage un sac de voyage souple avec fermeture latérale, de type sac marin, ou à la rigueur un grand sac à dos. Limitez le poids à 15 kg par personne.

Vous aurez également besoin d'un sac à dos (40/50 L environ) pour ranger vos affaires de la journée et jusqu'à deux jours.

Par mesure de précaution, pensez à emporter dans votre bagage "cabine" de quoi survivre les premiers jours, et ceci au cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous. Ceci est rare mais il vaut mieux se parer à toute éventualité. Nous vous recommandons d'y mettre entre autres des vêtements légers, chaussures de marche et des sandales.

N'oubliez pas aussi de mettre tout objet coupant, ou liquide dans votre bagage "en soute" car ils sont interdits en cabine.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Il est par conséquent recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments personnels: élastoplast, alcool iodé, aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire, crème anti-moustique, pastilles Micropure.

Pas de vaccin obligatoire, cependant, assurez vous que vous êtes à jour des vaccinations "classiques" : tétanos, diphtérie, poliomyélite et typhoïde.

PALUDISME (ou malaria)

Le pays est classé en zone 1. Les risques de contagion par piqûres de moustiques sont faibles. Il est conseillé de se protéger par application de crèmes répulsives.

Nous n'encourageons pas l'usage de traitements préventifs alors qu'il ne sont pas nécessaires. En effet, outre les effets indésirables qu'ils affligent à notre organisme, ceux-ci peuvent provoquer une résistance des parasites et les populations locales sont alors démunies face à la maladie.

Nous vous recommandons toutefois de suivre l'avis de votre médecin.

DENGUE

La dengue existe au Costa Rica. Le phénomène croît pendant la saison des pluies. Il est recommandé aux voyageurs de se prémunir contre les piqûres de moustiques.

FIÈVRE JAUNE

Très peu de risque mais le vaccin contre la fièvre jaune valable 10 ans qui n'est pas obligatoire peut être envisagé.

En cas de traitement particulier, merci de le faire savoir à votre guide à l'arrivée.

Pour plus de précisions :

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/costa-rica-12301/>

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour. Dès votre inscription, merci de nous communiquer vos coordonnées de passeport (Nom - Prénom - Date de naissance - N° de passeport - Date d'émission et date d'expiration.). Nous en avons besoin pour réserver vos vols intérieurs ou faire les demandes pour les entrées dans certains sites.

Pour les Dames, le nom de jeune fille l'emporte sur le nom marital ou le nom d'usage.

ATTENTION :

- vous devez impérativement NOUS COMMUNIQUER LES INFORMATIONS DU PASSEPORT valide que vous emmènerez avec vous. Si vous devez faire renouveler votre passeport, attendez d'avoir le nouveau pour nous en communiquer les informations, faute de quoi vous risquez d'être refusé dans certains sites.
- dans certains cas, peu fréquents, nous pouvons utiliser des compagnies américaines ou canadiennes. Celles-ci font escale aux États-Unis ou au Canada et vous devez donc ÊTRE EN CONFORMITÉ AVEC LA RÉGLEMENTATION EN VIGUEUR EN CAS DE TRANSIT SUR UN AÉROPORT DES ÉTATS-UNIS EOU DU CANADA.
- TOUS LES ENFANTS, quel que soit leur âge, doivent disposer d'un passeport individuel. Les enfants inscrits sur le passeport de leurs parents (même si le passeport est à lecture biométrique) devront obtenir un visa.

D'autre part :

- tous passagers se rendant ou faisant escale aux États-Unis d'Amérique ou au Canada doivent avoir préalablement rempli le formulaire ESTA (USA) ou AVE (Canada) sur les sites web officiels (voir ci dessous) et obtenir une autorisation de voyage dans le cadre du programme d'Exemption de Visa. Cette autorisation est valable 2 ans jusqu'à expiration du passeport. Adultes et enfants (quel que soit leur âge) sont soumis à cette procédure. Le formulaire peut être rempli au plus tard 72 heures avant le départ mais il est recommandé de le faire aussitôt le voyage planifié.

Ce service est désormais payant. Assurez vous d'être sur le bon site internet d'autres sites non officiels existent sur la toile et font payer ce service plus cher.

Veuillez noter que le programme informatique mis en place par le système ESTA ne permet pas de déterminer si les passeports sont valides pour se rendre aux États Unis dans le cadre du Programme d'Exemption de Visa.

Le système ESTA enregistre simplement les données du passeport fournies par le voyageur. Il relève de la seule responsabilité du voyageur de vérifier si le passeport répond aux caractéristiques requises (source : Ambassade des États Unis en France).

Le nom que vous renseignez sur le formulaire ESTA ou AVE doit être LE MÊME QUE CELUI FIGURANT SUR VOS BILLETS D'AVION et doit (bien sûr) apparaître sur votre passeport. Si le nom utilisé sur le formulaire ESTA est différent de celui de votre billet d'avion, votre embarquement sera refusé par la compagnie aérienne.

Notez que l'agence utilisera le nom que vous nous aurez communiqué le jour de votre réservation. Et qu'en cas de changement de nom après cette réservation, des frais pourront vous être appliqués (allant jusqu'à 100% du prix du billet si celui-ci a déjà été émis).

ARRIVEE AUX USA OU TRANSIT PAR LES USA :

A l'arrivée, les services de l'immigration prendront une photo de votre visage et vos empreintes digitales. Il faudra patienter derrière la ligne jaune et ne pas la franchir si vous n'y êtes pas invité, cela peut durer un certain temps.

Les contrôles de douane se feront au premier point d'entrée sur le territoire (en cas de transit par un aéroport canadien, celui-ci sera considéré comme point d'entrée aux Etats-Unis et la procédure suivante devra être respectée). Un fois l'immigration passée, vous récupèrerez vos bagages sur les tapis roulants et vous devrez vous rendre à la douane.

En cas de continuation aéroïenne, vous devrez récupérer vos bagages et les apporter aux tapis-bagages qui desservent les correspondances (connecting flights). Ils seront alors acheminés vers votre destination finale.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

Pour tout complément d'information, cliquez [ici](#)

VISA

Pas de visa, sauf si vous passez par les Etats Unis et que votre passeport ne vous le permet pas (Voir paragraphe ci-dessus)

Important : si votre vol passe par les USA ou le Canada, il est nécessaire, même pour un simple transit, de faire une demande d'autorisation de voyage : "ESTA" pour les USA et "AVE" pour le Canada. Cette formalité est sous votre responsabilité.

- USA : L'ESTA peut être obtenue en répondant aux questions posées sur le site Internet

<https://esta.cbp.dhs.gov/>,

- Canada : l'obtention de l'AVE s'effectue exclusivement depuis le site internet dédié à cet effet

(<http://www.cic.gc.ca/francais/visiter/ave-commencer.asp>). Pour plus d'informations, vous pouvez

également consulter ce site : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/>

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Vaccination contre la fièvre jaune exigée pour les personnes provenant de Guyane française, Bolivie, Venezuela, Brésil, Pérou, Colombie, Equateur et la plupart des pays africains.