

1

# COSTA RICA

SEJOUR ECO RESPONSABLE

12 jours / 10 nuits

**ATC (Association Touristique des Cheminots) ROUTES DU MONDE** 9 rue du Château Landon, 75010, Paris Tél : 01 55 26 93 70 –  
Télécopie 01 58 20 51 24 – courriel : [commerce@atc-routesdumonde.com](mailto:commerce@atc-routesdumonde.com) Association immatriculée au Registre des  
Opérateurs de Voyages et de Séjours, sous le n° IM 075110072 par ATOUT France (Ministère du Tourisme) et comme Association  
Nationale d'Education Populaire, sous le n° 1959-5, par le Ministre de la Jeunesse et des Sports. SIREN : 775 678 352 – SIRET : 775  
678 352 01191 - APE siège : 5510 Z - N° TVA : FR 24775 678 352



### Le prix comprend

- Les vols directs Paris / San José / Paris opérés par Air France
- Les taxes aéroport
- Un bagage en soute
- Logement en chambre double, hôtels, lodge, chez l'habitant et tente camp du programme ou « similaire », avec petits déjeuners américains ou tropicaux inclus.
- Les repas prévus au programme.
- Transferts, transport terrestre en bus privé de tourisme, comme support des activités proposés.
- Les excursions prévues au programme.
- Les entrées aux parcs nationaux.
- Un guide accompagnateur parlant français du J1 au J11, un guide spécialisé en activités d'aventure du J3 au J11.
- La pochette de voyage avec guide touristique (1 par couple ou par personne seule)
- L'assurance multirisque + garantie pandémie
- L'assistance de notre correspondant local et d'ATC Routes du Monde 24/7

### Le prix ne comprend pas

- Les taxes internationales
- Les extras dans les hôtels (téléphones, pourboires...)
- Le supplément en chambre individuelle
- Les repas, boissons et visites non indiqués au programme
- Les pourboires du guide, du chauffeur et des femmes de ménage
- Les dépenses personnelles et tout ce qui n'est pas indiqué dans « ce prix comprend »



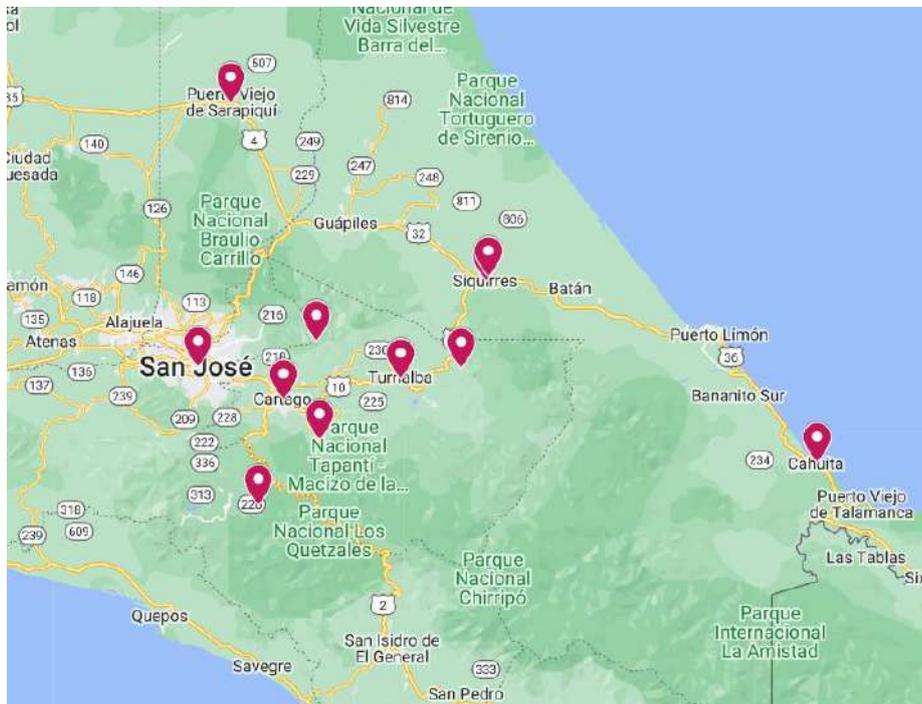
## Voyagez avec un impact positif

En choisissant nos voyages, vous soutenez un projet d'agroforesterie et de foresterie dans des villages de la vallée du fleuve Zio au Togo.

Pour en savoir plus sur ce projet inspirant, vous pouvez consulter notre document explicatif en pièce jointe ou visitez notre site : [www.atc-routesdumonde.com](http://www.atc-routesdumonde.com)

Crédit photo : APAF Togo

## L'ITINÉRAIRE



# LE PROGRAMME

## JOUR 1

### PARIS – SAN JOSE

Départ de l'aéroport Paris CDG. Envol à destination du Costa Rica avec la compagnie Air France (ou similaire).  
Horaires de principes : Départ de Paris 13H25 -> Arrivée à San José à 16H25

Arrivée à l'aéroport international Santa María de San José, accueil par notre équipe.  
Départ en minibus climatisé vers l'hôtel de San José.

Dîner à l'hôtel et briefing du séjour par votre guide.

Nuit à l'hôtel.



## JOUR 2

### SAN JOSÉ - VOLCAN IRAZU - CARTAGO - PROVIDENCIA DE DOTA

Petit déjeuner à l'hôtel.

#### City Tour de San José

Visite de la ville de San José au cœur de la Vallée Centrale où vit la moitié de la population du Costa Rica. Haut en couleurs, San José est le carrefour commercial et culturel du pays. Le climat y est toujours printanier en raison de sa localisation et son altitude.

Vous passerez devant le parc de la Sabana, plaine léguée en 1783 par le curé de San José à la municipalité puis transformée en aéroport international de 1940 à 1977. L'ancien aéroport classé monument historique abrite aujourd'hui le Musée d'Art costaricien et des œuvres du 19ème siècle à nos jours. L'édifice néocolonial, conçu par l'architecte José Maria Barranté, possède deux niveaux donnant accès aux terrasses et à la tour centrale, l'ancienne tour de contrôle de l'aéroport. Poursuite vers le centre-ville par le Paséo Colon, quartier résidentiel privilégié durant la période d'entre-deux guerres. Quelques maisons ont gardé la trace de cette époque.

Vous rejoindrez ensuite le « Mercado Central » ouvert du lundi au samedi... Ce marché central offre un cadre populaire idéal pour aller à la découverte des « Ticos » dans leur quotidien. Profitez-en pour effectuer vos achats de souvenirs, notamment de café.

#### Dégustation de produits locaux.

#### Visite du Parc National volcan Irazú

Situé à 31 kilomètres au nord de Cartago, le volcan culmine à 3432 mètres d'altitude dans le Parc National Irazú. Son nom vient d'un peuple indigène Istaru (« tonnerre, tremblements de terre ») qui habitait au pied du volcan. Son cratère de 1050 m de diamètre abrite un impressionnant lac sulfureux vert émeraude. Sa dernière éruption importante remonte à 1963 : durant deux ans, le volcan Irazú cracha des cendres noires.

Note : Le Gouvernement du Costa Rica a établi une nouvelle loi sur la conservation de l'environnement, tous les Parcs Nationaux du Costa Rica ont interdit l'entrée des bouteilles en plastique à usage unique. Seules les bouteilles fabriquées à partir de matériaux (aluminium, verre, bambou, etc) et qui permettent d'être remplies seront autorisées.

Déjeuner dans un restaurant local.

#### Route vers Cartago

Route vers Cartago. Cette ville était jusqu'en 1823, la capitale du Costa Rica.

La première ville et capitale coloniale du Costa Rica, fondée en 1563 par le conquistador espagnol Juan Vasquez de Coronado qui lui donna le nom de Cartago (« Carthage »). Cette ville était jusqu'en 1823, la capitale du Costa Rica. En 1841 et 1910, de violents tremblements de terre ont presque entièrement détruit le patrimoine historique de la ville, toutefois, il est possible de visiter aujourd'hui plusieurs vestiges de cette époque comme l'église paroissiale qui ne fut jamais reconstruite.

Visite de la Basilique Nuestra Señora de Los Angeles qui fait honneur à La Negrita, la sainte patronne du pays. Découverte des ruines d'une église jamais terminée à cause du tremblement de terre et visite de la Basilique Nuestra Señora de Los Angeles.

Départ vers les hautes montagnes du Costa Rica, passage du « Cerro de la Muerte » et arrivée dans une petite vallée à Providencia de Dota, **une charmante petite communauté qui développe du tourisme rural responsable.**

Répartition dans des familles locaux pour le logement.

**Dîner dans la communauté**, vous serez responsables de la préparation de votre dîner, à l'aide de votre famille d'accueil, vous suivrez leurs instructions pour préparer un des plats du groupe, un autre participant préparera un autre plat, et tous allez-vous réunir autour d'une table pour partager le dîner et compatir avec vos collègues du groupe votre expérience.

**Nuit chez l'habitant** – chambre en maison avec salle de bain partagée

Providencia de Dota c'est une communauté 100% rurale, qui est située entre les montagnes dans la région de Los Santos, ses habitants sont super splendides et vous feront vous sentir chez vous.



### JOUR 3

#### PROVIDENCIA DE DOTA - VALLEE D'OROSI

Petit déjeuner à l'hôtel.

#### **Randonnée à pied et visite du Parc National Los Quetzales.**

Situé à l'entrée de Providencia de Dota, à environ 75 kilomètres au sud de la capitale San José. Ce parc est un véritable trésor national avec 14 écosystèmes naturels. Le parc tire son nom de son habitant le plus prodigieux et le plus célèbre. Le Quetzal est un oiseau tropical au plumage vert et rouge distinctif connu pour sa longue queue et ses couleurs vives. En ce qui concerne la faune, il compte de nombreuses espèces sauvages, parmi lesquelles se distinguent les félins tels que le puma, le jaguar, l'ocelot, le tigrillo et le caucel ; ainsi que le tapir et le coyote, parmi tant d'autres. En plus des oiseaux et des animaux, vous pourrez profiter des sentiers de l'endroit qui vous mèneront aux plus belles rivières et cascades de la région.

*Note : Le Gouvernement du Costa Rica a établi une nouvelle loi sur la conservation de l'environnement, tous les Parcs Nationaux du Costa Rica ont interdit l'entrée des bouteilles en plastique à usage unique. Seules les bouteilles fabriquées à partir de matériaux (aluminium, verre, bambou, etc) et qui permettent d'être remplies seront autorisées.*

*Retour vers la vallée centrale et route vers la charmante vallée d'Orosí.*

Aujourd'hui, nous commençons le défi de faire du VTT, principalement en descente sur des chemins de terre et des sentiers à voie unique. Nous terminons l'après-midi dans la magnifique vallée d'Orosi où de riches pâturages et des forêts vert foncé de café tapissent la terre et nous nous reposons pour la nuit dans la ville d'Orosi.

Déjeuner pique-nique en route.

Arrivée à Orosi, région verdoyante et réputée pour ses plantations de café qui s'étendent à perte de vue recouvrant la vallée et les flancs de la chaîne de montagne.

Installation dans votre lodge.

**Dîner dans un restaurant local.**

Nuit au Lodge.



## **JOUR 4**

### **VALLEE D'OROSI - TURRIALBA**

Petit-déjeuner au Lodge.

Court transfert au point de début de la balade en VTT vers Turrialba.

**Parcours de la campagne costaricienne en VTT, en milieu de cultures de café et canne à sucre.**

**Départ vers le volcan Turrialba.**

Le volcan Turrialba est un stratovolcan actif du Costa Rica. Situé dans la vallée centrale dans la province de Cartago, le volcan se trouve à 24km de la ville du même nom Turrialba. Le volcan est dans un parc national de 1250 hectares entièrement protégé depuis 1955. On pense que l'origine de son nom vient du fait que les espagnols l'auraient surnommé « Torre Alba », la tour blanche, à cause des grandes et longues fumées de vapeur qui s'étendait dans le ciel.

Déjeuner pique-nique en route.

Arrivée à l'hôtel et installation.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## **JOUR 5**

### **TURRIALBA - PACUARE**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Après le petit-déjeuner, **balade en VTT** vers le point de rafting à La Cruz, la porte d'entrée supérieure de la rivière Pacuare.

Déjeuner pique-nique en route.

À l'aide des radeaux naviguer à travers la forêt tropicale vierge, les falaises du canyon, parsemées de cascades assourdissantes.

Dans l'après-midi, arrivée à votre confortable campement au bord de la rivière, El Nido del Tigre, niché entre les sons de la forêt tropicale et le bourdonnement de la rivière. **Vous pouvez vous promener à la découverte de cet environnement luxuriant, à la recherche de toucans, de boas constricteurs et de paresseux, ou simplement vous détendre dans un hamac au son de la rivière.**

**Dîner et nuit au El Nido del Tigre Tent Camp.**



## **JOUR 6**

*PACUARE*

Petit-déjeuner au Tent Camp.

**Randonnée dans les collines, à explorer la forêt primaire, à nager dans le Pacuare, à explorer les cascades et les bassins de baignade.**

**Cette zone de forêt tropicale reste dans un état très naturel.**

**El Nido del Tigre est le nom des plants de gingembre géants qui tapissent la zone autour du camping.**

**C'est un endroit très privé, avec un petit nombre d'invités, de sorte que le sentiment de pureté et de nature s'infilte dans vos rêves la nuit.**

**Déjeuner, dîner et nuit au El Nido del Tigre Tent Camp.**

## **JOUR 7**

*PACUARE / SIQUIRRES*

Petit-déjeuner au Tent Camp.

**Aujourd'hui, le Pacuare nous emmène à travers une forêt tropicale vierge, des cascades et des canyons sculptés par la rivière. 4**

**En chemin, randonnée jusqu'à des cascades spectaculaires et de déjeuner sur le rivage.**

Enfin, en fin d'après-midi, **découverte des plantations de bananes à Finca Pacuarito.**

**Dîner et nuit au Pacuarito Tent Camp.**



## JOUR 8

SIQUIRRES / LIMON / PUERTO VIEJO

Petit-déjeuner au Tent Camp

**Balade à travers les plantations de bananes** jusqu'à la ville de Freeman, où **vous entamerez la dernière étape de la traversée en kayak sur le Pacuare,**

**À la fin de l'aventure en kayak , vous atteignerez l'embouchure du Pacuare qui rencontre la mer des Caraïbes.**

Après un certain temps sur la plage, un bateau à moteur vient vous chercher et transfert vers Moin où vous vous rendez en véhicule vers les caraïbes.

### Départ vers Puerto Viejo de Limón

Avec ses quelques rues revêtues de sable, ses petits hôtels et restaurants sympathiques et surtout la mer des caraïbes pour toile de fond, elle dégage un charme indéniable. Une petite ville des caraïbes du bout du monde où s'entend partout une musique reggae... Les jamaïcains sont venus s'y installer au milieu du XIXème siècle !

Arrivée à l'hôtel et installation.

Dîner dans un restaurant local.

Nuit à l'hôtel.



## JOUR 9

PUERTO VIEJO / CAHUITA / PUERTO VIEJO

Petit-déjeuner à l'hôtel

Départ vers Cahuita.

### Visite du Parc National Cahuita

Ce parc englobe une superbe forêt tropicale humide et est connu pour sa biodiversité et ses merveilleuses plages. Le sentier qui va de la station Kelly Creek au village de Cahuita, autour de la zone connue comme Puerto Vargas, est une route excellente pour l'observation d'ibis vert, hérons nocturnes à couronne jaune, hérons du Nord à grand bec, toucans de Swainson, toucans à bec arc-en-ciel, martins pêcheurs et le Curassow d'Amérique Centrale. Vous pourrez également essayer de prendre des photos du tamandua, des coatis, des rats laveurs, ou d'agoutis qui se trouvent dans les arbres aux alentours. Vous aurez du temps libre pour vous baigner.

*Note : Le Gouvernement du Costa Rica a établi une nouvelle loi sur la conservation de l'environnement, tous les Parcs Nationaux du Costa Rica ont interdit l'entrée des bouteilles en plastique à usage unique. Seules les bouteilles fabriquées à partir de matériaux (aluminium, verre, bambou, etc) et qui permettent d'être remplies seront autorisées.*

Déjeuner pique-nique sur la plage.

Retour à Puerto Viejo.

**Une partie de la route sera réalisé en VTT.**

Après-midi libre pour profiter des installations de l'hôtel et aussi des activités en option dans la région.

**VTT à disposition pour vous balader.**

Dîner dans un restaurant local.

Nuit à l'hôtel.



## JOUR 10

### PUERTO VIEJO

Petit-déjeuner à l'hôtel

**Découverte du Refuge National Gandoca Manzanillo qui allie les plaisirs de la mer à la découverte de la vie sauvage. Départ de Manzanillo, pour parcourir les sentiers environnants pour observer la faune et la flore locale. Le sentier côtier et les sentiers terrestres, sont idéaux pour observer les mammifères et l'incroyable variété d'oiseaux, d'amphibiens et de reptiles.**

Déjeuner pique-nique sur la plage.

**Au retour, découverte des plages caribéennes en VTT.**

Dîner dans un restaurant local.

Nuit à l'hôtel.

## JOUR 11

### PUERTO VIEJO – SAN JOSE – PARIS

Petit-déjeuner à l'hôtel

#### **Départ vers Sarapiquí**

Cette région est l'un des endroits les plus privilégiés du Costa Rica pour l'observation des oiseaux, faisant partie de l'arrière-pays de la côte des caraïbes, il est influencé par son climat humide propice au développement de la flore et de la faune. Plus de 400 espèces d'oiseaux soit plus du 50% de la totalité des espèces d'oiseaux du Costa Rica peuvent y être observées.

#### **Déjeuner et tour dans une plantation de cœur de palmier**

Vivez l'expérience inoubliable de découvrir une plantation de cœur de palmier, aliment gourmet bien connu pour son goût délicieux et sa richesse en fibre, calcium et vitamines.

La plantation de cœur de palmier est devenue une activité économique très importante pour les familles costariciennes, émergeant comme une option de développement à travers une activité agricole pour les femmes chefs de foyer. Le Costa Rica est actuellement le principal exportateur mondial de conserves de cœur de palmier avec 55% du marché.

**Vous apprendrez, grâce à Doña Maria et à son travail authentique, tout sur le cœur de palmier, de la plantation à la collecte en passant par la croissance.**

**Finalement vous dégusterez un délicieux déjeuner dans les installations rustiques de la plantation composé des divers plats préparés par Doña Maria et sa famille à base de cœur de palmier.**

Départ de retour vers la Vallée Central, jusqu'à San José, la Capitale.

Transfert vers l'aéroport international.

Départ de l'aéroport de San Jose. Envol à destination de Paris CDG avec la compagnie Air France (ou similaire).  
Horaires de principes : Départ de Paris 19H00-> Arrivée à Paris à 13H40



## JOUR 12 PARIS

Arrivée à l'aéroport Paris CDG à 13h40.  
Fin de nos services.



**Compensation volontaire de CO2 produit par votre transport pendant le programme. A travers de FONAFIFO\***

*\*Ceci est une option. Ce n'est pas inclus dans le prix.*

Le Costa Rica est un pays très divers, qui a réussi à renverser son processus de déforestation.

Il existe un outil pour le calcul des émissions de gaz générées lors des voyages ainsi que la compensation de l'empreinte carbone lors des voyages aériens et terrestres.

<https://www.fonafifo.go.cr/en/calculadora/#>

### Comment fonctionne-t-il ?

- Remplir les données
- Obtenir les résultats finaux des émissions de gaz (il est possible de faire des changements comme effacer un trajet ou autre)
- Acheter les compensations en ligne

Chaque acheteur(euse) recevra un justificatif en ligne. Le processus peut se faire en espagnol ou en anglais. L'argent reçu, se dirige vers le compte bancaire ICT-FONAFIFO, afin d'utiliser ses moyens financiers pour des activités qui recourent la couverture forestière du Costa Rica.



## VOS HOTELS (ou similaire)

- À **San José** nous vous recommandons **Hotel Presidente 4\***
- À **Providencia** nous vous recommandons **Logement chez l'habitant**
- À **Orosí** nous vous recommandons **l'Orosí Lodge 3\***
- À **Turrialba** nous vous recommandons **Hotel Villa Florencia 3\***
- À **Pacuare** nous vous recommandons **El Nido del Tigre Tent Camp**
- À **Siquirres** nous vous recommandons **Pacuarito Tent Camp**
- À **Puerto Viejo de Limón** nous vous recommandons **Shawandha Lodge 3\*SUP**

### Transports :

Le but de ce voyage est de réduire notre impact sur l'environnement, la plupart des parcours seront en randonnées à pied ou en VTT et autres moyens non motorisés, cependant, des véhicules de support sont nécessaires, nous proposons un minibus.

### Guides :

Notre équipe sera composée d'un guide francophone et un guide spécialisé dans les activités incluses, par minibus, selon la taille du groupe.

### Nos engagements RSE sur ce circuit :

- Dégustation de produits locaux au cours de votre séjour
- Visite du parc National « Volcan Irazu »
- Dîner dans une communauté et participation à la préparation de votre dîner avec l'aide de votre famille d'accueil
- Nuit chez l'habitant
- Plusieurs randonnées à pied dans le séjour
- Visite du Parc National Los Quetzales
- Balades en VTT au cours de séjour
- Dîner dans des restaurants locaux
- Nuit dans des tentes spacieuses au cœur de la forêt et proche de la rivière
- Traverser en kayak sur Pacuare
- Visite du Parc National Cahuita
- Découverte du refuge National Gandoca Manzanillo
- Sarapiquí
- Visite d'une plantation de cœur de palmier



## LES FORMALITES

### Entrée

Les ressortissants français n'ont pas besoin de visa pour un séjour inférieur à 180 jours. Ils doivent cependant présenter un passeport en bon état, avec une validité minimale d'un jour au-delà de la date prévue de sortie du Costa Rica. Toutefois, certains pays, par lesquels les voyageurs pourraient transiter, exigent une validité du passeport d'au moins 6 mois après la date de retour prévue.

A leur entrée sur le territoire costaricien, les voyageurs de nationalité française doivent disposer :

- d'un billet retour ou d'un billet vers une autre destination,
- de la preuve d'un hébergement sur place pour la durée du séjour,
- et des ressources financières suffisantes pour la durée de leur séjour

Les voyageurs d'une nationalité autre que française, merci de contacter votre ambassade.

### Santé

Aucune mesure spécifique de santé n'est nécessaire. Nous vous conseillons et pour tout voyage, d'être à jour de vos rappels de vaccination.

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et aux dépenses de santé, parfois très élevés à l'étranger, il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale. Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade de France sur place.

Il est vivement recommandé aux personnes souffrant d'un problème de santé ou prenant un traitement médical de voyager munies d'une ordonnance et de sa traduction en espagnol (en cas d'hospitalisation ou de perte des médicaments, par exemple). La quantité de médicaments transportée doit correspondre à la durée du séjour envisagée.

### Devise

Le colon costaricien.

1 Colon costaricien = 0,0017 Euro

# La météo

  
Doux  
jusqu'à 25°

  
Chaud  
25° et plus

  
Saison des  
pluies

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
SAN JOSE												
PUNTARENAS												
TEMPÉRATURE MER	26°	26°	27°	27°	28°	28°	28°	28°	27°	27°	27°	26°
PLUIE												

Copyright Partir.com